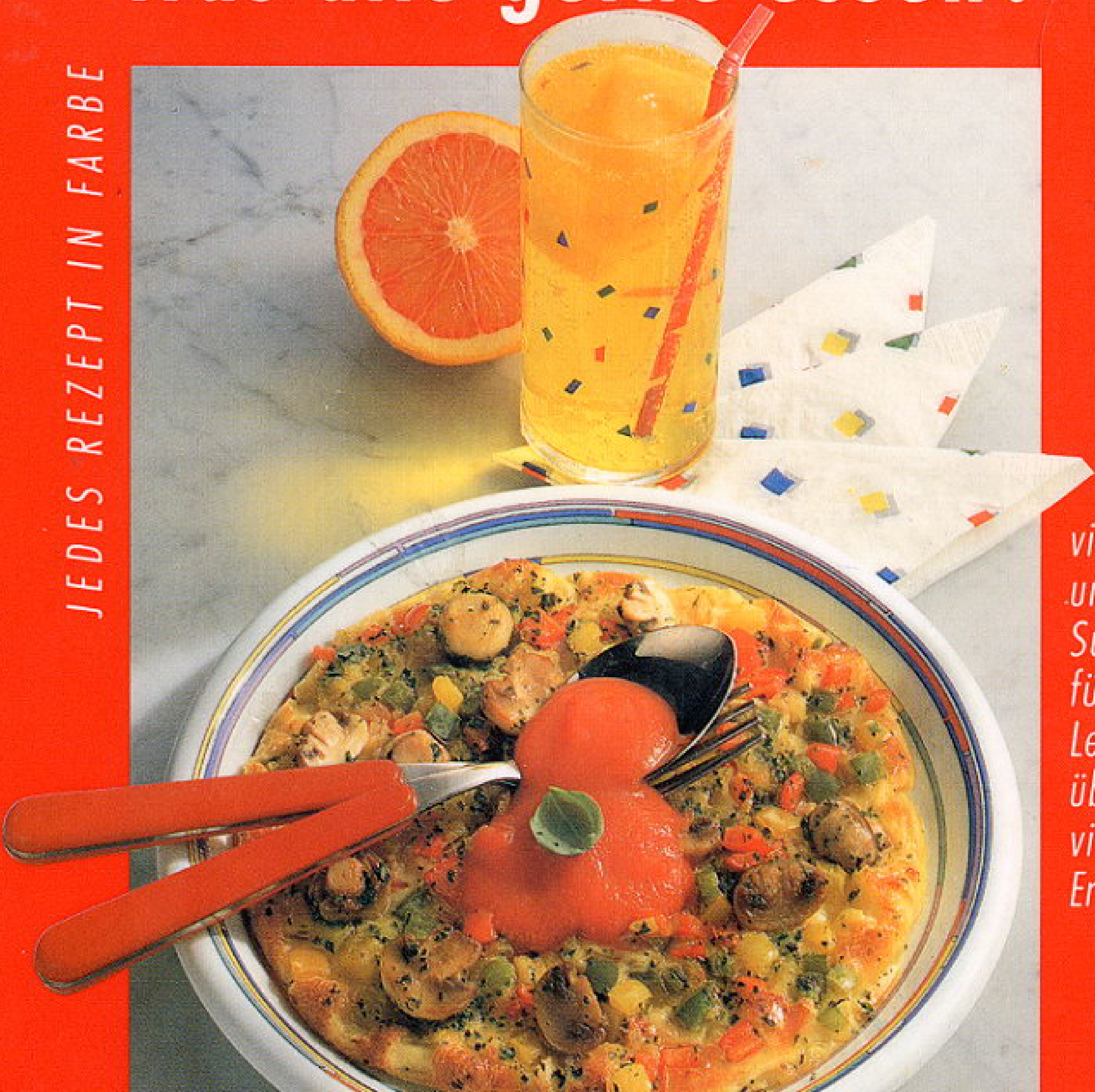
Dagmar v. Cramm

GU KÜCHEN-RATGEBER

Für Schulkinder

Was alle gerne essen!

JEDES REZEPT IN FARBE

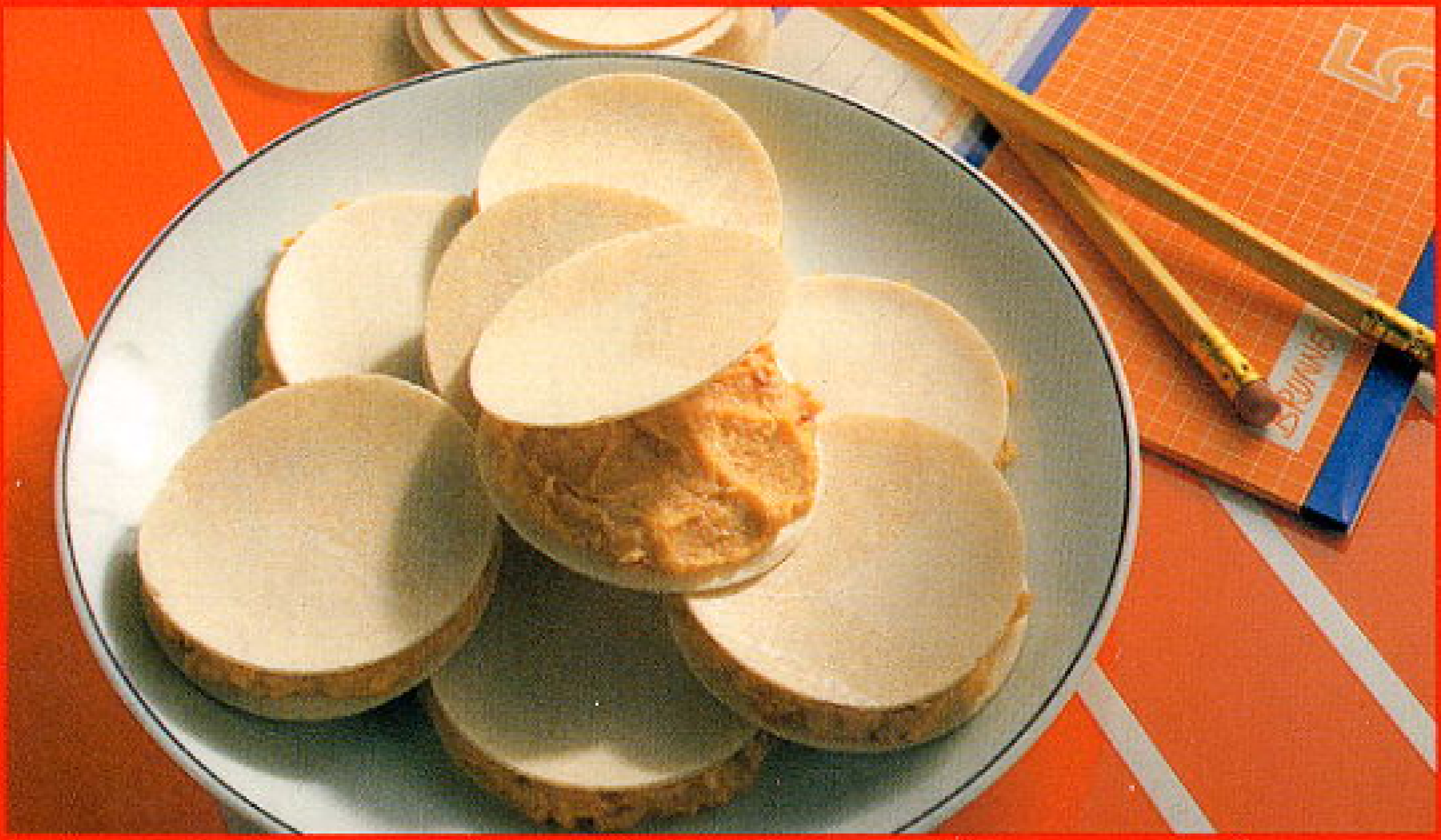


Flott und vielseitig, pfiffig und gesund: Super-Rezepte für 6–12jährige. Leistungstiefs überwinden mit vitaminreicher Ernährung

GU GRÄFE UND UNZER

Fit für den Alltag mit unkomplizierten Rezepten – vom Frühstück bis zum Abendessen – für Schule und Sport, Feste und Ausflüge. Dazu Wissenswertes über die richtige Ernährung des Schulkindes. Mit zusätzlichen Tips für berufstätige Mütter und wertvollem Rat für die häufigsten Eßprobleme.

JEDES REZEPT VON GU DOPPELT GEPRÜFT



Bärentaler

Kerniger Obstsalat

83069

GU GRÄFE UND UNZER

INHALT

4 **Von 6 bis 12**

4 Aus Kindern werden »kleine Leute«
4 Richtige Ernährung für den Schulalltag
4 Was jetzt falsch läuft, hat später Folgen
5 Das Hauptproblem: die Motivation
5 Energie für einen langen Tag
6 Die »Nährstoffdichte« ist entscheidend
7 Viele kleine Energiespritzen zur richtigen Zeit
8 Drei energieliefernde Baustoffe
8 Kohlenhydrate wie ein König …
8 Fett wie ein Bauer …
9 Eiweiß wie ein Bettelmann!
9 Vor allem genug trinken – aber das Richtige!
9 Keine Kalorien, aber große Wirkung …
10 Ballaststoffe müssen nicht schwer zu kauen sein
10 Machen Vitamine klüger?
11 Mineralstoffmangel hat auch später noch Folgen!

12 **Fit durch den Alltag**

12 Die kleinen Versuchungen …
12 Morgens geht nichts!
13 Das Schulfrühstück ist zum Essen da …
13 Kann man Klugheit essen?
14 Was tun gegen Schulmüdigkeit?
14 Pillen als Notbremse?
14 Pausengeld, die Macht der Versuchung
14 Kraftfutter für kleine Sportler
15 Ein voller Bauch studiert nicht gern
16 Die schnelle Energie …
16 Ist Fast Food schädlich?
17 Wissen hilft weiter
17 Schulausflüge, Kinderfeste
17 Schnell & gesund: Küche für berufstätige Mütter
18 Und was essen Schlüsselkinder mittags?
18 Selber kochen macht Spaß

20 **Ernährungsprobleme**

20 Dicke Kinder haben's später schwerer
20 Was tun gegen den Babyspeck?
21 Zu dünn – wachstumsbedingt oder Beginn einer Eßstörung?
22 Bauchweh vor dem Unterricht?
22 Einmal Grippe pro Monat?
22 Jetzt schon Arteriosklerose?
23 Allergien auf dem Vormarsch
23 Gibt's die »Diät« für Zappelphilipps?

24 **Frühstück macht fit**

24 Muntermacher-Müsli
25 Kraft-Müsli
26 Rakete
26 Kalte Oberlippe
26 Kraftmix
28 Rohe Beerenkonfitüre
28 Süße Karottenbutter
28 Nougatcreme

30 **Snacks für Schule & Sport**

30 Das Ideal-Brot
31 Brot am Spieß
32 Schwitzkasten
32 Superman
32 Wärmeflasche
34 Bärentaler
34 Kerniger Obstsalat

36 **Mittagessen im Handumdrehen**

36 Tischlein deck dich
37 Meeres-Überraschung
38 Eiernudeln mit Spiegelei
38 Gemüse-Omelette
40 Gemüsekuchen
40 Kartoffeln vom Blech
42 Putenbraten mit Paprika
42 Hähnchenkeulen mit Karottenreis

44 **Abends was Leichtes**

44 Nockerln mit Zucchinisauce
44 Pinienknödel mit Pilzsauce
46 Gemüsefrikassee
47 Karottenklöße in Zitronensauce
48 Grüner Fisch mit Bouillongemüse
48 Saucen-Fisch
50 Hirsotto oriental
50 Broccolireis mit Tomatensahne

52 **Für Feste & Ausflüge**
52 Weizensalat mit Spinat und Aprikosen
52 Quinoasalat mit Radieschen
54 Lumpengrill
56 Bunte Quiche
56 Super-Dips

58 **Für kleine Köche**
58 Spaghetti mit Knusper-Ei
59 Saucen-Steak mit Tomaten-Reis
60 Apfel-Schmarren
61 Quarkauflauf mit Aprikosen

62 **Rezept- und Sachregister**

Wichtiger Hinweis

Die medizinische Forschung auf dem Gebiet der Kinderernährung ist nicht abgeschlossen, und zu Einzelfragen werden auch von namhaften Wissenschaftlern abweichende Meinungen vertreten. In Zweifelsfällen sprechen Sie bitte immer erst mit Ihrem Arzt. Mit Küchenhelfern wie Küchenmesser oder Sparschäler sollten Kinder, die selber kochen, besonders vorsichtig umgehen, damit sie sich nicht verletzen. Wenn sie Topfdeckel abnehmen, sollten sie besonders vorsichtig sein, wegen der heißen Dämpfe.

Kaufen Sie möglichst nur gereinigtes Getreide. Schmutz und Unkrautsamen (vor allem Samen der giftigen Kornrade) dürfen nicht enthalten sein. Das gleiche gilt auch für das Mutterkorn. Es entsteht durch einen Pilz, der vor allem den Roggen befällt. In größeren Mengen verzehrt ruft es lebensgefährliche Vergiftungserscheinungen hervor.
Essen Sie Schoten oder Samen von Hülsenfrüchten niemals roh. Erst durch ausreichendes Garen wird das darin enthaltene natürliche Gift, das Phasin, unschädlich gemacht. Beim Keimen wird dieses Gift nur teilweise abgebaut; deshalb sollten Sie auch Sojabohnenkeimlinge nicht zu oft und grundsätzlich nur kurz erhitzt oder blanchiert essen.

Aus Kindern werden »kleine Leute«

Was sich in der Kindergartenzeit schon anbahnt, geht in der ersten Schulzeit im Galopp weiter: Ihr Kind wird selbständiger, schließt Freundschaften und entwickelt immer nachdrücklicher seine eigene Persönlichkeit. Das ist auch ungeheuer wichtig und erfüllt uns Eltern im großen und ganzen mit Stolz. Aber im täglichen Leben müssen wir uns zunehmend an Diskussionen und Widerspruch gewöhnen. Wir sind nicht mehr die einzige Autorität. Da gibt es die Lehrer – und vor allem die Mitschüler, die immer mehr Einfluß auf Wünsche und Bedürfnisse unserer Sprößlinge haben. Andererseits wachsen die Anforderungen, die an die Kinder gestellt werden: Sie müssen sich an feste Zeiten halten wie die Großen, sie müssen sich den Regeln der Schule unterwerfen, und schließlich müssen sie in kurzer Zeit eine Menge lernen.
Körperlich ist die Zeit zwischen dem 6. und dem 12. Lebensjahr durch intensives Wachstum geprägt. Die sogenannte erste Streckung findet zwischen dem 5. und 7. Jahr, die zweite Streckung zwischen dem 10. und 14. Jahr statt. In diesen Zeitabschnitten schießen die Kinder förmlich in die Höhe und werden zeitweilig sogar geradezu dürr.

Richtige Ernährung für den Schulalltag

Das Schulkind wird vor allem geistig-seelisch gefordert. Die körperliche Bewegung nimmt eher ab. Die Pausen sind kurz, die Wohnungen klein und die Straßen gefährlich. Nur wenige Kinder können sich in ihrer Umgebung nach Herzenslust austoben. Für viele bietet Sport einen kleinen, aber wichtigen Bewegungsausgleich.
Deshalb ist es kein Wunder, daß Schulkinder heute weniger Kalorien, das heißt Energie, brauchen als noch vor etwa 20 Jahren. Dafür ist ihr Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen wie Calcium, Eisen und Fluor durch das stärkere Wachstum eher höher als früher. Das bedeutet, die tägliche Kost sollte so zusammengestellt sein, daß Ihr Kind pro Kalorie besonders viele Mineralstoffe, Vitamine und Ballaststoffe zu sich nimmt. Wissenschaftler haben herausgefunden: Je gesünder Schulkinder ernährt werden, desto besser können sie sich konzentrieren und um so leistungsfähiger sind sie. Leider ist aber heute die Kinderernährung eher ungesund.

Was jetzt falsch läuft, hat später Folgen

Was unsere Schulkinder heute essen und trinken, hat sich in den letzten Jahren verändert:

- Sie trinken weniger Milch: Statt des benötigten 1/2 l trinken die 10–12jährigen nur 300 ml – und davon sind ein Fünftel süße Milchprodukte wie Joghurt und Quarkzubereitungen.
Folge: Die Kinder bekommen zu wenig Calcium für ihren Knochenaufbau.
- Sie essen viel zu süß: 15% der täglichen Energie wird in Form von Zucker aufgenommen. Der Großteil des Zuckers stammt aus Getränken, Süßigkeiten und Brotaufstrichen.
Folge: Es fehlen wertvolle Nährstoffe, die im Zucker eben nicht enthalten sind. Außerdem leiden die Zähne.
- Sie bekommen zu wenig Ballaststoffe, das heißt, zu wenig Vollkornbrot, Kartoffeln, Gemüse und Obst. Statt dessen gibt's jede Menge helles Brot, Kartoffelprodukte, helle Nudeln und polierten Reis.
Folge: Darmträgheit, Verdauungsstörungen und unreine Haut. Und es werden zu wenig Vitamine und Mineralstoffe aufgenommen, die in Vollkornprodukten, Gemüse und Obst besonders reich vertreten sind.
- Kinder essen zu viel Fleisch und Wurstwaren. Dadurch steigt der Anteil an Eiweiß und an weniger wertvollen Fetten in der Nahrung. Getreide, Kartoffeln, Milchprodukte und Gemüse kommen zu kurz.
Folge: Ihr Kind nimmt zu viel Cholesterin und zu wenig mehrfach ungesättigte Fettsäuren auf. Bei ungünstiger Veranlagung kann es dadurch schon bei Kindern zu Ablagerungen in den Arterien (Arteriosklerose) kommen.
- Kinder bekommen zu viel Salz. Dafür sind Brot, Fertig-

gerichte, »Fast Food«, Käse und Fleischwaren verantwortlich.
Folge: Schon jetzt kann der Blutdruck erhöht sein und eine Arteriosklerose beginnen.

- Kinder trinken zu wenig: Untersuchungen beweisen, daß sie nur die Hälfte der empfohlenen Flüssigkeitsmenge trinken und ihr Urin viel zu konzentriert ist.
Folge: Es kommt zu Verstopfung und einer frühen Überlastung der Nieren.
- Kinder bekommen ebenso wie Erwachsene zu wenig Jod. Natürliche Jodquellen sind Seefisch und Milch, die aber zu wenig verzehrt werden. Und durch jodiertes Speisesalz allein ist der Mangel nicht auszugleichen.
Folge: Schon früh kann ein Kropf entstehen.
- Auch die Versorgung mit den Vitaminen B1, B2, B6, A und Folsäure sowie den Mineralstoffen Calcium, Eisen und Jod ist nicht ausreichend.
Folge: Dies führt zu Konzentrationsstörungen, einer Abwehrschwäche und einer schlechteren Entwicklung.
- Etwa 10% der Schulkinder unter 10 Jahren sind zu dünn.
Folge: Die Pubertät kann sich verzögern und das Wachstum sich verlangsamen.
- Zu dick sind dagegen bei den 6–10jährigen Jungen nur 6%, bei den Mädchen 11%.
Folge: In diesem Alter wird schon die Grundlage für ein erhebliches Übergewicht, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen gelegt.

Das Hauptproblem: die Motivation

Was und wie unsere Kinder essen sollten, ist eigentlich klar. Die richtigen Nahrungsmittel zu besorgen, ist bei uns kein Problem. Aber: Wie bewegen wir unsere Kinder dazu, Vollkornbrot statt »Matschebrötchen«, Äpfel statt Mohrenköpfen und Kräuterquark statt Schmierwurst zu essen; ganz zu schweigen von Mineralwasser, Rohkostsalaten und Frischkorn-Müslis?

Während das Kleinkind noch sehr instinktiv in seinem Eßverhalten ist, wächst beim Schulkind die Bedeutung der äußeren Einflüsse. Wenn es gelingt, dem Schulkind den Zusammenhang zwischen Umwelt, Nahrungsmitteln und seinem Körper nahezubringen, dann haben wir Eltern eine Chance, sein Verhalten positiv zu beeinflussen. Ganz entscheidend ist dabei unser eigenes Verhalten. Nur wenn wir uns selber bewußt ernähren, nehmen uns unsere Kinder diese Argumentation ab. Hilfreich ist, daß die Schule im Unterricht immer mehr auf ökologische Aspekte eingeht und sich auch in der Grundschule wieder der Ernährung widmet. Das ist eine günstige Situation, die wir Eltern nützen sollten.

Energie für einen langen Tag

Unsere Kinder brauchen Energie, das heißt Kalorien, und das nicht nur zum Toben.

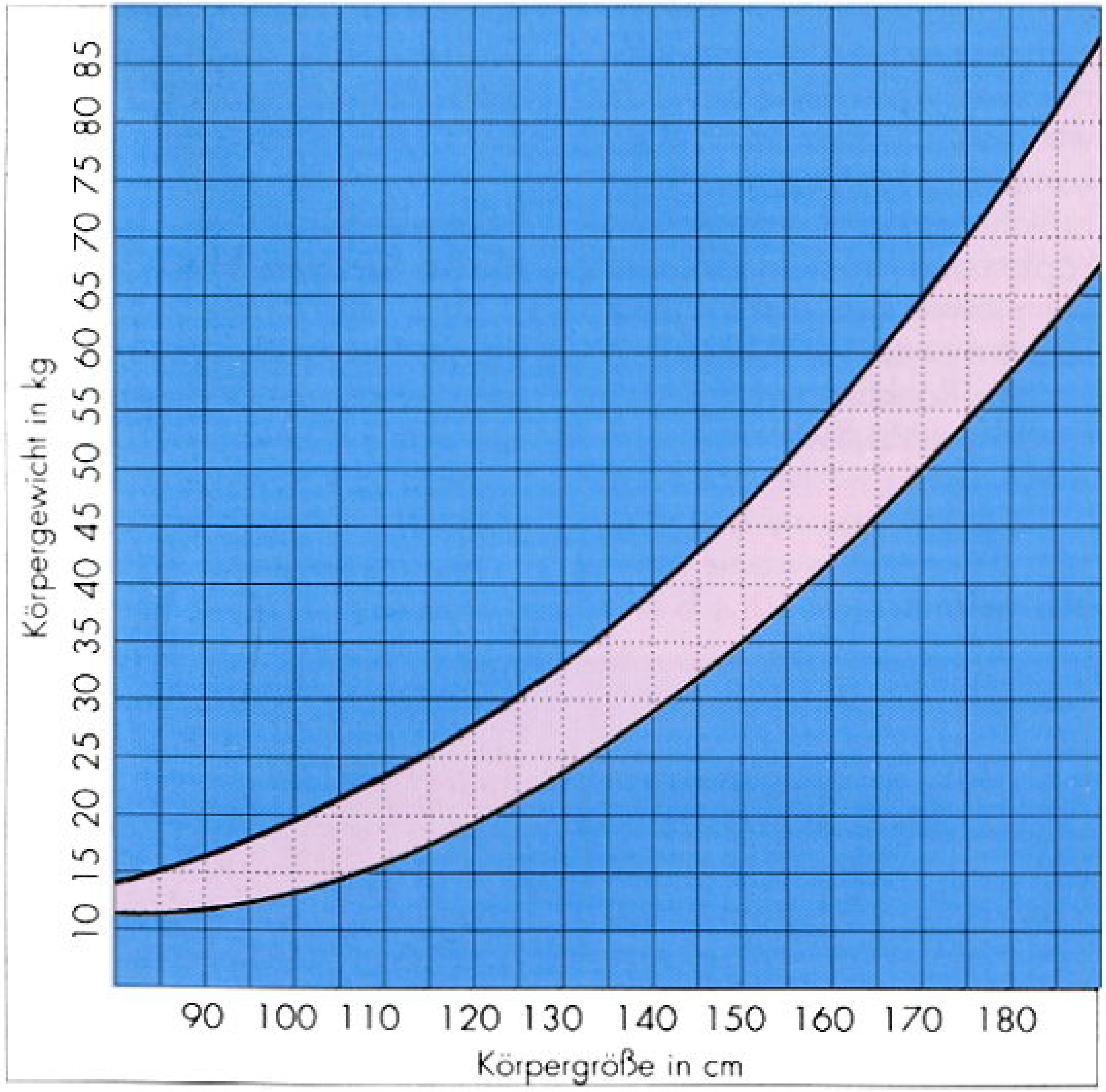
Energieversorgung von Schulkindern

Alter in Jahren	durchschnittliche Energiezufuhr kcal/Tag Jungen	Mädchen	kcal/kg KG/Tag Jungen	Mädchen
6,0 bis 7,9	1800 ± 245	1680 ± 150	80	70
8,0 bis 9,9	1930 ± 255	1880 ± 225	69	69
10,0 bis 11,9	2190 ± 275	1900 ± 330	68	61
12,0 bis 14,9	2580 ± 335	2390 ± 410	66	56

Quelle: M. Kersting und G. Schöch: Praktische Ratschläge zu aktuellen Problemen der Ernährung von Klein- und Schulkindern

Ihr Körper benötigt Brennstoff zum Leben – und vor allem zum Wachsen. Deshalb haben 10–12jährige einen ähnlich hohen Kalorienbedarf wie wir Erwachsenen, obwohl sie doch kleiner sind. Auf Seite 5 zeigt eine Übersicht, wie sich der Energiebedarf Ihres Kindes entwickelt.
Dieser Bedarf schwankt je nach körperlicher Aktivität. Handelt es sich um einen kleinen Zappelphilipp, der zudem jeden Tag einige Kilometer mit dem Rad zur Schule fährt und leidenschaftlicher Fußballer ist, dann braucht er täglich durchaus bis zu 500 Kalorien mehr als sein Klassenkamerad, der ruhig und ausgeglichen ist, mit dem Bus zur Schule fährt und in seiner Freizeit liest oder fernsieht. Meist werden Kinder in diesem Alter in puncto Eßverhalten von ihrem gesunden Instinkt geleitet. Doch zeigen die Gruppen der unter- und übergewichtigen Schulkinder, daß nicht mehr alle diesen natürlichen Appetit haben. Dann ist es gut, wenn Sie diese Probleme rechtzeitig erkennen und unauffällig korrigieren. Mehr dazu auf Seite 20. Grundlage Ihrer Überlegungen sollte immer das Gewicht Ihres Kindes sein. Dabei wird heute nicht mehr zwischen Jungen und Mädchen unterschieden – allein die Größe bestimmt das vernünftige Körpergewicht. Die Bandbreite der empfohlenen Kilos berücksichtigt auch den unterschiedlichen Körperbau. Liegt das Gewicht Ihres Kindes außerhalb der in der nebenstehenden Abbildung angegebenen Werte, ist es an der Zeit, etwas zu unternehmen. Sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt darüber.

Mit Hilfe dieser Kurve können Sie leicht selber feststellen, ob Ihr Kind das richtige Gewicht hat

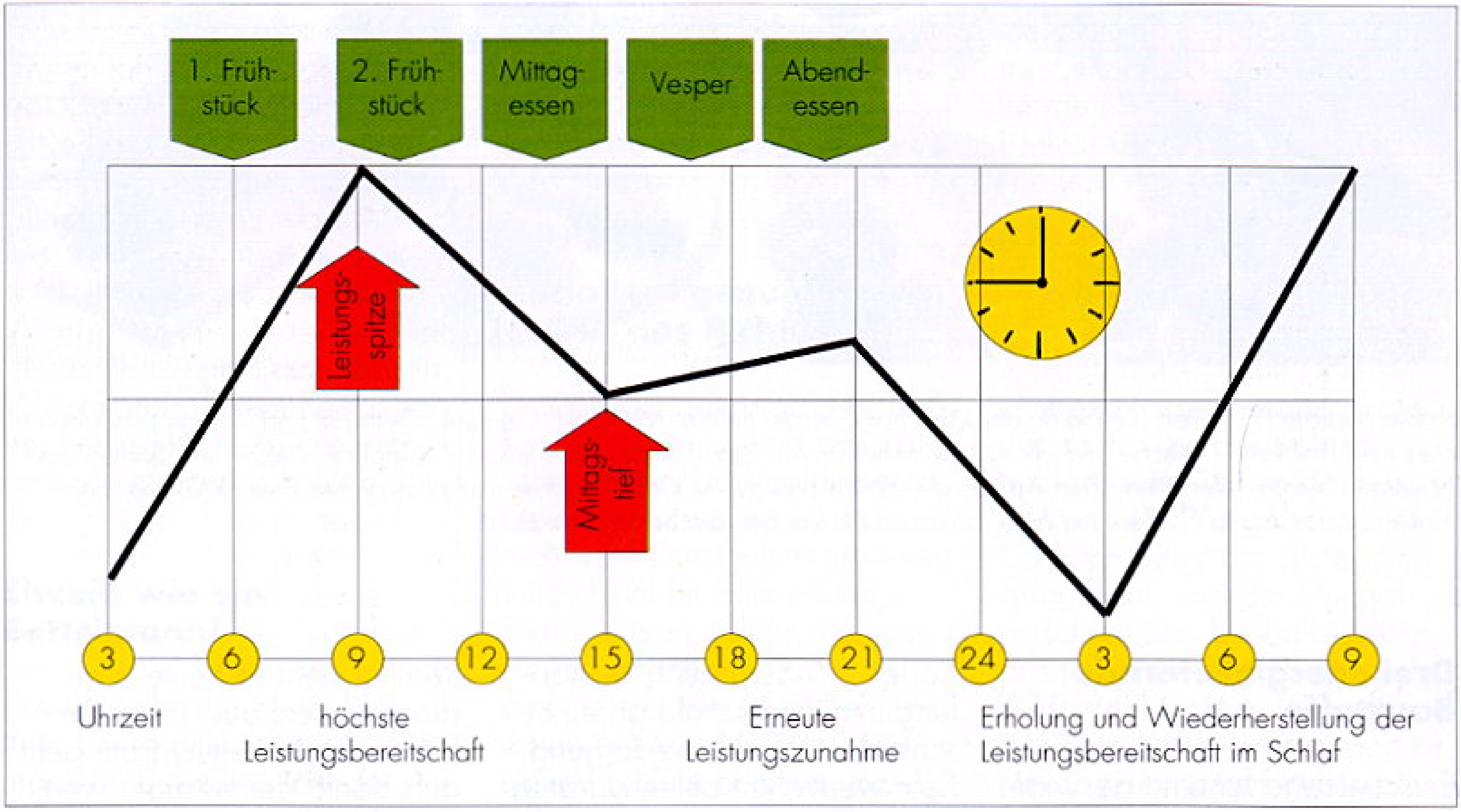


Quelle: nach Prof. Pudel (Medical Tribune)

Die »Nährstoffdichte« ist entscheidend

Es ist nicht gleichgültig, ob Ihr Kind Energie in Form von Traubenzucker oder Frischkorn-Müsli »tankt«. Denn Traubenzucker enthält neben Kalorien keine anderen Nährstoffe. Während Frischkorn dagegen noch B-Vitamine, Vitamin E, Eisen, Zink, Kupfer, Magnesium und Ballaststoffe liefert; neben Kohlenhydraten auch Eiweiß und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Frischkorn hat also eine hohe Nährstoffdichte – und genau dies ist für die Qualität unserer Nahrung entscheidend. Weil heute der Energiebedarf auch für Schulkinder durch zu wenig körperliche Bewegung sinkt, wird diese Nährstoffdichte immer wichtiger.

Leistungskurve im Laufe eines Tages



Quelle: A. Nagel: Zur Verbesserung der Ernährungssituation von Kindern und Jugendlichen; Ernährungs-Umschau Nr. 33 (1986)

Viele kleine Energiespritzen zur richtigen Zeit

»Ein voller Bauch studiert nicht gern« heißt es – zu Recht. Wer dreimal pro Tag große Portionen ißt, fühlt sich danach matt und müde. Denn einerseits hat der Körper mit der Verdauung Schwerstarbeit zu leisten. Andererseits wird der Hunger zwischendurch um so größer. Die hier abgebildete Leistungskurve zeigt an, wann Mahlzeiten sinnvoll sind, um Leistungsabfälle zu verringern: Das Frühstück füllt die Energiereserven in der Leber wieder auf, die während der Nacht geleert wurden.
Kohlenhydratreiche Müslis sind dafür ideal: Sie werden länger verdaut, die Energie fließt regelmäßig, Ihr Kind wird nicht zu schnell wieder hungrig.
Das zweite Frühstück bremst den Fall ins Mittagstief – am besten mit leicht verdaulichen Speisen wie Milch und Milchprodukten, mager belegten Broten und Obst. Beide Frühstücksmahlzeiten sollten zusammen etwa 35% der täglichen Energie liefern.
Das Mittagessen, das 30% der täglichen Kalorien auf den Teller bringen sollte, kann den Magen wieder etwas länger beschäftigen – danach sollte Ihr Kind eine Pause haben.
Nachmittags hilft dann eine kleine Vesper (etwa 10% der Tagesenergie), die die Lebensgeister wieder weckt.
Abends sollte nicht zu schwer und zu spät gegessen werden. Für berufstätige Mütter, die abends kochen, ist das nicht ganz einfach in die Tat umzusetzen. Deshalb habe ich dazu ein Extra-Kapitel (Seite 44–51) mit Rezepten als Anregung zusammengestellt. Das Abendessen sollte dann nur noch etwa 25% der täglichen Kalorienmenge ausmachen.

Kohlenhydrate (1) sollten die Hälfte der täglichen Energie liefern. Mit Obst, Gemüse, Getreide und Vollkornprodukten ist dies kein Problem. Tierische und pflanzliche Fette (2) wie Butter, Käse, Öl, Fleisch, Margarine, Nüsse und Samen sind ebenfalls Energielieferanten. Zum Aufbau der Zellen braucht Ihr Kind tierisches und pflanzliches Eiweiß (3). Reichlich trinken ist das A und O: Tee und Mineralwasser (4) löschen am besten den Durst.

Drei energieliefernde Baustoffe

Entscheidend für eine gesunde Ernährung ist auch, in welchem Verhältnis sich die Energie auf die drei Baustoffe Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett verteilt. Diese drei Grundsubstanzen sind nämlich die Energielieferanten: Kohlenhydrate und Eiweiß liefern rund 4 Kalorien pro Gramm, Fett dagegen ganze 9 Kalorien!

Kohlenhydrate wie ein König …

Über die Hälfte der täglichen Kalorienmenge, nämlich 50–55%, sollte Ihr Kind in Form von Kohlenhydraten verzehren. Weniger empfehlenswert sind wegen der geringen Nährstoffdichte (Seite 6) Zucker, Limonaden, weißes Brot, Gebäck und Süßigkeiten. Sie verursachen nicht nur Karies, sondern auch Verstopfung und sind schuld an einer schlechten Vitaminversorgung. Sehr wertvolle Kohlenhydratlieferanten sind dagegen Vollkorngetreide und alles, was daraus gemacht wird, wie Müsli oder Brot; natürlich auch Gemüse und Obst. Diese Kohlenhydrate liefern neben den Vitaminen und Mineralstoffen auch die wichtigen Ballaststoffe, die für eine regelmäßige Verdauung sorgen. Etwa die Hälfte der Kohlenhydrate sollte in roher Form gegessen werden, denn dann kommt Ihr Kind auch in den Genuß der empfindlichen Vitamine und Nährstoffe, die beim Kochen zerstört werden. Außerdem sind die Ballaststoffe roh wirkungsvoller. Aber: Ihr Kind muß deshalb nicht zum »Körnerfresser« werden. Wenn Frischkorn-Müsli, rohes Obst und frische Salate täglich auf dem Speiseplan stehen, haben Sie die 50% leicht erreicht. In der Realität sieht es heute allerdings anders aus: Etwa die Hälfte der Kohlenhydrate geht aufs Konto der weniger wertvollen Schleckereien.

Fett wie ein Bauer …

30–35% Fett sollte die Nahrung für ein Schulkind enthalten. Dabei darf etwa die Hälfte aus tierischen Fetten wie Butter, Käse und Fleisch stammen. Butter ist besonders wertvoll, denn sie enthält viel Vitamin A und ist leicht verdaulich. Sie ist nicht kalorienreicher als Margarine. Die andere Fetthälfte sollte von Pflanzen stammen: Öle, Nüsse und Samen sowie ungehärtete Margarinen gehören dazu. Diese Fette sind nicht nur reich an Vitamin E, sie enthalten auch viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die der Arteriosklerose entgegenwirken. Wichtig: Sie dürfen nicht zu

hoch erhitzt werden, sonst verändern sich diese Fettsäuren negativ. Kaltgepreßte Öle am besten für Salate verwenden oder, ähnlich wie Butter, erst unter das gegarte Gemüse ziehen. Zum Braten raffinierte Öle oder Butterschmalz nehmen und zum Fritieren am besten ungehärtetes Kokosfett. Wenig wertvoll sind die sogenannten versteckten Fette in Wurstwaren, fettem Käse, Sahne, Fertiggerichten, Gebäck und Süßigkeiten.

Eiweiß wie ein Bettelmann!

Eiweiß sollte nur etwa 15% ihrer Energiezufuhr ausmachen. Es sollte nicht der Energiegewinnung dienen wie Kohlenhydrate und Fette, weil der Abbau für unseren Körper zu kompliziert ist. Eiweiß ist vielmehr die Grundsubstanz unserer Zellen. Der wachsende Körper benötigt besonders viel davon zum Aufbau der Zellen. Es besteht aus Aminosäuren, und je ähnlicher die Aminosäuren eines Eiweißes unserem Körpereiweiß sind, desto höher ist seine biologische Wertigkeit.
Eiweiß aus Fleisch, Fisch und Milch ist sehr hochwertig, da dem Körpereiweiß sehr ähnlich. Aber auch Pflanzen wie Getreide, Kartoffeln und Hülsenfrüchte enthalten wertvolles Eiweiß. Beide Eiweißgruppen, im Verhältnis 50:50 kombiniert, sind für uns ideal. Denn wenn ein Kind nur mit Fleisch und Milchprodukten seinen Eiweißbedarf deckt, bekommt es viel zu viele versteckte Fette. Mit pflanzlichem Eiweiß allein ist der tägliche Bedarf schwer zu decken: So viel Kauarbeit kann ein Kind kaum bewältigen!

Vor allem genug trinken – aber das Richtige!

Untersuchungen ergaben, daß Kinder zu wenig und das Falsche trinken, daß beides eine Gewohnheitssache ist und nicht vom Durstgefühl gesteuert wird. Fazit für aufmerksame Eltern: Kinder sollten Sie zum Trinken anhalten.
6–8jährige Kinder sollten zwischen 600 und 900 ml Flüssigkeit zu sich nehmen. Bei den 8–10jährigen steigt der Bedarf auf 650–1000 ml, und die Großen bis 12 Jahre sollten 700–1100 ml täglich trinken. Bei Sport oder an heißen Tagen kann sich der Flüssigkeitsbedarf sogar verdoppeln! Und zwar nicht Limo, Cola oder Nektar. Statt dessen sollte jedes Schulkind 1/2 Liter Vollmilch trinken, eine vergleichbare Menge Kakao oder Joghurt (möglichst wenig gesüßt). Idealer Durstlöscher ist darüber hinaus Mineralwasser. Wenn Ihr Kind das Wasser ablehnt, probieren Sie verschiedene Sorten aus – es merkt dann, daß auch Wasser einen bestimmten Geschmack hat und kann seine Lieblingssorte wählen. Auch Kräuter- oder Blütentees sind gute Durstlöscher, sollten aber nicht gesüßt werden. Reine Fruchtsäfte ohne Zuckerzusatz schmecken zwar gut, enthalten aber zu viele Kalorien und sollten immer mit viel Wasser verdünnt werden. Fruchtsaftgetränke, Nektar und Limonaden sind zu süß und nehmen den Appetit, ohne das Kind mit wertvollen Nährstoffen zu versorgen.
Wie steht es mit der Streitfrage, ob bei Tisch getrunken werden darf? Neue Untersuchungen lassen vermuten, daß durchs Trinken die Kohlenhydrate schneller verdaut werden und ins Blut gehen: Dadurch steigt der Blutzuckerspiegel an, und der Hunger verschwindet. Deshalb sollten dünne Kinder beim Essen möglichst nicht trinken. Nur wenn das Essen nicht rutscht, darf es trinken. Am besten Wasser oder einen gespritzten Vitamin C-reichen Saft geben, zum Beispiel Orangen- oder Maracujasaft, denn Vitamin C fördert die Aufnahme von Eisen aus dem Essen.

Keine Kalorien, aber große Wirkung ...

Zu den drei guten Geistern in der Nahrung gehören Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe.
Hier gibt's die meisten Probleme bei der Versorgung. Da unsere Schulkinder zu viel leere Kohlenhydrate und versteckte Fette essen, aber zu wenig Vollkorn, Milch, Gemüse und Obst, kommen diese zu kurz.

Ballaststoffe müssen nicht schwer zu kauen sein

Sie sind die unverdaulichen Bestandteile pflanzlicher Zellen, kommen also in Getreide, Nüssen und Samen, Gemüse und Obst vor. Besonders die äußeren Schichten enthalten viele Ballaststoffe. So sind polierter Reis und weißes Mehl ballaststoffarm. Stark bearbeitete Produkte wie Zucker aus Rüben und Fett aus Samen enthalten gar keine Ballaststoffe mehr. Deshalb sollten Kinder unbedingt Vollkornprodukte, Müslis und Gemüse, vor allem auch etwas mehr Hülsenfrüchte essen. Keine Angst: Vollkornbrot muß nicht grob und körnig und deshalb schwer zu kauen sein. Es gibt auch fein gemahlenes Vollkornmehl. Ein hoher Anteil an fettreichen Samen, wie beispielsweise Sonnenblumenkerne, Sojabohnen oder Sesamsamen, macht das Brot gleichzeitig saftig. Obst mögen die meisten Kinder, rohe Gemüsesalate stoßen dagegen auf wenig Begeisterung. Bieten Sie Ihrem Kind eine zarte Karotte, Kohlrabistäbchen, rohe Paprikaspalten oder Blumenkohlröschen an. Das essen Kinder lieber als »Gemüse durcheinander«.
Und warum sind Ballaststoffe so wichtig? Sie regen die Verdauung an, beschleunigen die Ausscheidung und nehmen neben Cholesterin auch andere Abbaustoffe aus dem Darm auf. Sie sorgen dafür, daß wir nicht zuviel essen: Ein kleiner Schokoriegel ist viel schneller genascht als zwei Äpfel, obwohl er ähnlich viele Kalorien hat, denn er muß wenig gekaut werden. Und die Kinder bekommen danach um so schneller wieder Hunger. Denn der Blutzuckerspiegel, unser Hungermelder, sinkt ebenso schnell, wie er zuvor gestiegen ist. In Schokolade sind eben keine Ballaststoffe, die die Verdauung verzögern. Für ein natürliches Verhältnis zwischen Hunger und Sättigung sind sie deshalb unentbehrlich.

Gewöhnen Sie Ihr Kind nach und nach an ballaststoffreiche Lebensmittel. Mit Vollkornbrot, Müsli, Obst und Gemüse, Sonnenblumenkernen und Nüssen liegen Sie richtig.

Machen Vitamine klüger?

Wenn Kinder einen Vitaminmangel haben, dann kann ihre geistige Leistung durch ausreichend Vitamine gesteigert werden. Da Vitamine an allen Stoffwechselprozessen beteiligt sind, ist das verständlich.
Doch welche Vitamine kommen zu kurz? Kritisch sind vor allem die Vitamine der B-Gruppe, die bei der Zubereitung durch Hitze, Licht und Luft leicht zerstört werden. Folgende Vitamine könnten auch bei Ihrem Kind knapp sein:

- Thiamin (Vitamin B1) ist am Kohlenhydratstoffwechsel beteiligt und wirkt auf Schilddrüse und Nervenfunktion. Es kommt in Getreidevollkorn, Sprossen, magerem Schweinefleisch, Sojabohnen, Erbsen und Sonnenblumenkernen vor.
- Riboflavin (Vitamin B2) ist entscheidend für gesundes Wachstum. Kinder, die kaum Milchprodukte essen, können einen Mangel haben. Nur Eigelb, Huhn, Leber und Trockenhefe können einen kleinen Ausgleich bieten.
- Pyridoxin (Vitamin B6) ist am Eiweißstoffwechsel beteiligt, sorgt für Schwung, Wachheit und eine schöne Haut. Bei vielen Kindern herrscht eine knappe Versorgung. Neben Vollkorn sind Weizenkeime, Fleisch, Makrele und Hering, Sojabohnen, grüne Bohnen, Lauch, Paprika und Banane reich an Vitamin B6.
- Folsäure hat eine ähnliche Funktion, ist sehr hitzeempfindlich und fast nur in

rohem Gemüse wie roter Bete, Spargel, Rosenkohl, Fenchel und Spinat enthalten. Auch frisch gepreßter Orangensaft hat Folsäure zu bieten!

- Vitamin C schließlich bekommen unsere Kinder reichlich.
- Die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K sind nicht so empfindlich und kommen bei unserer fettreichen Kost nicht zu kurz. Allerdings sollten Kinder ausreichend an der frischen Luft sein, denn eine Vorstufe des Vitamin D bildet sich durch UV-Strahlung in der Haut.

Wenn Sie die Liste der raren Vitamine betrachten, ist ganz klar: Vollkorn, frisches Gemüse und Milch lösen jedes Mangelproblem – auch ohne Pillen!

Vitamine (1) sind nicht nur in Obst und Gemüse enthalten, sondern auch in magerem Fleisch, Hülsenfrüchten, Makrele und Eigelb. Seefisch, Milch und Milchprodukte sind dagegen mineralstoffreich (2).

Mineralstoffmangel hat auch später noch Folgen!

Mineralstoffe sind nicht nur am Stoffwechselgeschehen beteiligt – sie sind auch Bausteine. Wenn während des Wachstums zu wenig Baustoff vorhanden ist, dann wird die Körpersubstanz nicht optimal aufgebaut. Das gilt vor allem für Calcium, Fluor, Eisen und Jod.

- Milch ist die ideale Calciumquelle, denn der Milchzucker fördert zusätzlich die Aufnahme von Calcium: 1/2 l Vollmilch oder ähnliche Milchprodukte decken schon den Calciumbedarf eines Schulkindes zu 75%. Den Rest bringt Hartkäse oder Joghurt. Quark allein ist kein ausreichender Calciumlieferant!
- Eisen ist vor allem in dunklem Fleisch und Leber enthalten, aber auch in Vollkorn, grünem Blattgemüse und Kräutern. Sinnvoll ist die Kombination von Vitamin C-reichen Beilagen mit Fleisch: dadurch wird das Eisen vom Körper besser ausgenutzt. Etwa 100 g Fleisch reichen aus, um den Tagesbedarf eines Schulkindes zu decken. Knapp ist die Eisenversorgung besonders bei Mädchen nach Beginn der Pubertät.
- Fluor ist härtender Bestandteil des Zahnschmelzes und beugt Karies vor. Es ist in Seefisch und meeresnahem Trinkwasser ausreichend enthalten. Deshalb sollten Sie dem Kind die vom Kinderarzt verordnete Fluortablette täglich geben (für Kinder ab dem 7. Lebensjahr 1 mg). Das macht aber den eiweißreichen, mageren Fisch nicht überflüssig!
- Jod stammt aus den gleichen Quellen wie Fluor – entsprechend ist Jodmangel im Binnenland weit verbreitet. Bereits über ein Drittel aller Schulkinder leiden unter Jodmangel. Erst viel zu spät wird er äußerlich durch einen Kropf sichtbar. Außerdem kann es zu Wachstumsstörungen kommen. Sie sollten im Haushalt grundsätzlich jodiertes Speisesalz verwenden und öfter Seefisch servieren. Doch über die Hälfte des täglichen Salzverbrauchs stammt aus Fertigprodukten wie Brot, Aufschnitt, Käse und Pizza. Erst seit kurzer Zeit darf jodiertes Salz bei der Herstellung von Lebensmitteln, die keine Diätprodukte sind, verwendet werden. Achten Sie auf entsprechende Kennzeichnung und bevorzugen Sie diese Produkte.

Fazit: Milch und viel Seefisch können einen Mangel an entscheidenden Mineralstoffen durchaus beheben!

Die kleinen Versuchungen ...

Wenn die Kinder in die Schule kommen, ist das für uns Mütter oft die Phase, in der wir wieder beginnen, ins Berufsleben einzusteigen. Das kann dazu führen, daß neben den Schulproblemen die Ernährung, sprich Küche, ins Hintertreffen gerät. Jetzt wird für die Kinder wichtig, was die anderen essen, was der Hausmeister, Kiosk oder diverse Fast-Food-Ketten nebenan verkaufen. Für uns Mütter dagegen sind Tiefgefrorenes vom Heimdienst und schnelle Küchenhilfen aus Tüte oder Dose oft die letzte Rettung. Ab und zu ist weder Fast Food noch Tiefkühlkost eine Katastrophe. Doch die tägliche Ernährung sollte anders aussehen – ohne die Kinder zu verschrecken und die Mutter zu stark zu belasten. Denn eine gute Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffen, regelmäßige Essenszeiten und ein bißchen Ernährungswissen erleichtern unseren Kindern das Leben und Lernen.

Das Pausenfrühstück verhindert, daß Ihr Sprößling zu früh das Mittagstief erreicht. Ein belegtes Vollkornbrot, dazu ein Stück Apfel oder ein paar Radieschen sind ideal. Kleine Überraschungen wie Nüsse oder Vollkorngebäck dürfen auch dabei sein. Fragen Sie Ihr Kind, was es am liebsten mag.

Morgens geht nichts!

Gehört Ihr Kind zu den 12%, die morgens gar nichts oder zu den 34%, die nichts Sinnvolles frühstücken und denen deshalb am Vormittag schnell die Energie zum Lernen fehlt? Versuchen Sie, den Frühstücksmuffeln Appetit zu machen:

- Wenn es morgens hetzig ist, sollten Sie abends besprechen, was Ihr Kind morgens essen möchte, und auch alles vorbereiten.
- Wer morgens bereits ein Frischkorn-Müsli (Rezept Seite 24) mit Früchten ißt, hat sein Soll an Rohkost fast erfüllt und das beste Rüstzeug für den Tag. Vielleicht mag Ihr Kind sogar sein Korn selber mahlen und einweichen, das Obst dazu aussuchen und kleinschneiden? So ein Wunschmüsli macht sicher mehr Appetit als eine Fertigmischung!
- Wer wirklich nichts herunterkriegt, der sollte zumindest etwas Gehaltvolles trinken (Rezepte Seite 26/27). Probieren Sie einmal nachmittags mit Ihrem Kind Milchmixgetränke aus. Dabei kommt es bestimmt auf den Geschmack – und Sie wissen, was es mag!
- Machen Sie sich Gedanken über den morgendlichen Ablauf und die Schule. Vielleicht ist alles zu hektisch, oder Ihr Kind hat Ängste, die ihm den Appetit rauben. Das erste Problem läßt sich durch früheres Aufstehen lösen, das zweite braucht viel Zeit, Einfühlungsvermögen, eventuell ein Gespräch mit dem Lehrer.

- Frühstücken Sie gemeinsam – das macht Appetit und lenkt den kleinen Frühstückskasper ab. Lassen Sie die Frühstücksfrage aber nicht zur Machtfrage werden!
- Hier noch eine etwas aufwendigere Idee: Lassen Sie Ihr Kind einen Klassenkameraden zum Frühstück einladen.

Das Schulfrühstück ist zum Essen da ...

... doch zu oft landet es in der Tonne, wird bestenfalls verschenkt oder einfach im Ranzen gelassen, bis es vertrocknet oder auf dem Heimweg verkrümelt. Die Gründe dafür sind häufig untersucht worden. Zum einen bekommen die Kinder oft nicht das mit, was sie mögen (auch wenn es gesund ist!), zum anderen fehlt die Unterstützung in der Schule, und schließlich müssen die kleinen Wilden so lange sitzen, daß Flitzen wichtiger ist, als zu essen. Während des langen Vormittags hilft ein kleiner Snack, die Müdigkeit zu bekämpfen und aufnahmefähig zu bleiben. Schwere Speisen dagegen machen eher träge und müde. Was tun?

- Machen Sie sich schon im 1. Schuljahr für ein gemeinsames Frühstück in der Klasse stark, denn Kindergartenkinder sind das gewöhnt. Warum diese sinnvolle Gewohnheit plötzlich beenden? Das Schulfrühstück kann 5 Minuten vor der großen Pause beginnen und dauert 5 Minuten in die Pause hinein. Gegessen und getrunken wird in der Klasse gemeinsam mit dem Lehrer. Dazu gibt's sogar ein Medienpaket von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Adresse Seite 64).
- Fragen Sie Ihr Kind jeden Tag nach seinen Wünschen. Denn Vorlieben ändern sich. Machen Sie auch einmal neue Vorschläge.
- Dunkles Brot bleibt länger saftig als helles – vor allem mit Salatblatt oder Gurkenscheibe zwischen Belag und Brot. Wenn es dann noch in eine Frischhaltebox gepackt wird, bleibt es frisch.
- Milch oder Kakao ist das ideale Schulgetränk. Untersuchungen haben gezeigt, daß Kinder, die Milch tranken, gegenüber Limotrinkern in Tests deutlich besser abschnitten. Milch wird in fast allen Bundesländern bezuschußt und ist entsprechend preiswert. Machen Sie sich dafür stark, daß auch »Ihre« Schule Milch ausgibt.
- Im Saarland gibt es den »Müslierlaß«, der regelt, was der Hausmeister an die Kinder verkaufen darf. Als Eltern können auch Sie in der Schule dafür sorgen, daß nur gesunde Snacks angeboten werden: Limo, Cola, Schokoriegel und Knabbergebäck sind sicherlich fehl am Platze. Milchprodukte, Obst, Vollkorngebäck und Studentenfutter sind dagegen ein ideales Angebot. Aber diese Idee hat nur Chancen, wenn alle Eltern und Lehrer an einem Strang ziehen.
- Neben einem belegten Brot und einem Milchgetränk sollten Sie Ihrem Kind immer etwas Obst oder Gemüse mitgeben. Wichtig: Es sollte mundgerecht in einer Frischhaltebox verpackt sein, damit es auch in der kleinen Pause schnell gegessen werden kann. Apfelspalten, eine Banane, Trauben, Mandarinenscheibchen oder auch Radieschen, Paprikaspalten und Knabbermöhre tun zwischendurch so richtig gut.
- Richten Sie sich bei der Menge, die Sie mitgeben, nach dem Stundenplan: Bei 3 Stunden braucht das Kind weniger Proviant als bei 5; Sport macht Durst, Schwimmen Hunger und viele theoretische Fächer hintereinander Appetit auf vitaminreiche Snacks.
- Schimpfen Sie nicht über zurückgebrachte Brote – nur wenn Ihr Kind offen ist, wissen Sie, was es wirklich in der Schule gegessen hat.

Kann man Klugheit essen?

Ein weniger intelligentes Kind wird sicher nicht durchs Essen klüger. Doch kann es durch eine optimale Nährstoffversorgung seine Anlagen besser entfalten. In den ersten Schuljahren entwickelt sich vor allem die »nicht-verbale« Intelligenz. Hierbei spielen Vitamine und Mineralstoffe eine Rolle. Es wurde beobachtet, daß Hauptschulkinder schlechter mit Vitaminen versorgt sind als Gymnasiasten.
Also her mit den bunten Pillen für die lieben Kleinen? Keines-

falls! Wer die Grundsätze einer gesunden Ernährung, wie sie in diesem Buch erklärt werden, beachtet, braucht keine Lücken in der Versorgung zu befürchten.

Was tun gegen Schulmüdigkeit?

Wenn Ihr Kind am Vormittag durchhängt, ärgert sich einerseits der Lehrer, und andererseits verliert es mit der Zeit den Anschluß und damit das Interesse am Unterricht. Was tun?

- Schläft Ihr Kind genug? In der 1. Klasse sollte um 20.00 Uhr, in der 3. und 4. Klasse spätestens um 20.30 Uhr Ruhe sein. Je nachdem, auf welche Schule es nach der 4. Klasse wechselt, sollte es auch in der 5. und 6. Klasse nicht später als 21.00 Uhr werden. Und zwar nicht nach einer spannenden Fernsehsendung oder einer Kassette. Lieber den Tag langsam ausklingen lassen mit Gesprächen, Spielen – eventuell mit einem Buch. Sagen Sie nicht, Ihr Kind kann abends nicht schlafen – mit Ausdauer und Geduld können Sie diese Gewohnheit beeinflussen.
- Vielleicht leidet Ihr Kind unter Blutarmut, das heißt, es hat zu wenig rote Blutkörperchen. Der Kinderarzt kann das feststellen. Ursache kann zu wenig Eisen sein oder ein Mangel an den Vitaminen B6, B12, E und Folsäure. Achten Sie in der Ernährung auf ausreichend Rindfleisch, etwas Leber und Vollkorn. Pressen Sie zum Frühstück eine Orange aus, und stellen Sie Nüsse zum Knabbern auf den Schreibtisch.
- Hat Ihr Kind genug Bewegung? Organisieren Sie einmal pro Woche Schwimmen, machen Sie möglichst täglich Radfahrten, statt Taxi zu spielen, lassen Sie die Kinder toben.

Pillen als Notbremse?

Immer wieder ist von Psychopharmaka im Schulzimmer zu hören – zur Beruhigung, als Wachmacher oder als Konzentrationshilfe. Gewöhnen Sie Ihr Kind nicht an Tabletten. Selbst Vitamin- oder Aufbaupräparate in Pillenform sind ungünstig. Sie führen zu einem ungesunden Eßverhalten: Statt sich bewußt zu ernähren, werden Pillen geschluckt, um Fehler auszugleichen. Dies ist bequem, aber kein Ersatz für wertvolle Nahrungsmittel. Einzige Ausnahme: die Fluortablette!

Pausengeld, die Macht der Versuchung

90% unserer Schulkinder wünschen sich am liebsten das Frühstück von zu Hause. Aber immerhin 12% bekommen als einzige Verpflegung Geld mit. Sicher – wenn wirklich morgens alles schief läuft und in der Schule ein gutes Verpflegungsangebot herrscht, ist Geld eine schnelle Notlösung. Aber mit einer ständig freien Kaufentscheidung überfordern wir Grundschüler.
Schulmilch dagegen muß nur monatlich bestellt und bezahlt werden – das kann auch schon ein Schulanfänger. Wenn Ihr Kind neben dem Schulfrühstück von zu Hause noch etwas extra kaufen möchte, dann kann es das von seinem Taschengeld tun. Damit bekommt es sicher ein realistischeres Verhältnis zu den Preisen.

Kraftfutter für kleine Sportler

Viele Kinder treiben neben dem Schulsport in ihrer Freizeit auch noch Sport. Speziell Mannschaftssportarten sind in diesem Alter für die Entwicklung günstig. Doch nicht jedes Kind, das 1–2mal die Woche »sportelt«, muß wie ein Leistungssportler versorgt werden:

- Vergessen Sie teure Isodrinks. Natürlich ist es wichtig, ausgeschwitzte Flüssigkeit und Mineralstoffe zu ergänzen. Aber dazu reicht eine Mischung aus Fruchtsaft mit magnesiumhaltigem Mineralwasser (über 50 mg/l) oder Früchtetee mit 1 Teelöffel Honig pro 1/4 l. Achten Sie darauf, daß Ihr Kind schluckweise, nicht zu hastig und zu viel trinkt. Der Drink sollte nicht eiskalt sein: etwa 10° bei Hitze, bei Kälte ruhig als warmes Getränk.
- Eiweißfutter für Sportler ist out: Kohlenhydratreiche, fettarme Mahlzeiten sind vor sportlichen Aktivitäten genau das

Richtige: Nudel- oder Kartoffelgerichte und alles, was Sie im Kapitel »Abends was Leichtes« (Seite 44–50) finden.

- Als Verpflegung zwischendurch oder danach sind selbstgemachte Müsliriegel, belegte Brote, Fruchtjoghurts oder Obst ideal (Rezepte Seite 30–35). Sie sollen die erschöpften Glykogenvorräte der Leber und der Muskeln auffüllen und deshalb nicht zu fett, aber reich an Kohlenhydraten sein. Schokoriegel und ähnliches sind zu fett und belasten den Magen in der Erholungsphase.
- Und wie ist es mit dem Schwimmen? Gilt immer noch die Regel, 1 Stunde vor dem Schwimmen nichts zu essen? Tatsächlich liegen Milch, Kakao und Brezel länger als 1 Stunde im Magen, rohes Obst 3–4 Stunden und ein Steak 5–6 Stunden. Wer vor dem Schwimmen essen muß, der sollte einen Joghurt, Haferflocken mit Milch oder ein mageres Käsebrot wählen. »Frierchen« können zuvor auch eine heiße Bouillon oder Schokolade schlürfen. Der Bärenhunger sollte aber erst hinterher gestillt werden. Das gilt übrigens für jede Sportart.
- Kinder, die Leistungssport treiben, also täglich mehrere Stunden trainieren, müssen besonders hochwertig ernährt werden. Sie benötigen etwas mehr Eiweiß zur Muskelbildung als untrainierte Kinder, sollten aber den Mehrbedarf an Energie durch Kohlenhydrate decken. Also auf Nahrungsmittel mit hoher Nährstoffdichte wie Vollkorn, Milch,

Wer Sport treibt, sollte vorher möglichst nichts essen. Wer vorher trotzdem essen muß, der darf seinen Hunger mit Joghurt und Obst, Haferflocken mit Milch, heißer Bouillon oder einem Käsebrot stillen. Hinterher schmeckt's dann natürlich umso mehr.

Gemüse und Obst achten, »leere« Energie in Form von Limo und Süßem meiden. Fleisch immer mit pflanzlichen Eiweißträgern wie Hülsenfrüchten, Kartoffeln, Milchprodukten und Getreide kombinieren.

Ein voller Bauch studiert nicht gern

Das 1. und 2. Frühstück sind leicht verdaulich und belasten nicht. Anders das Mittagessen: Wenn gebratenes oder gekochtes Fleisch dabei ist, dann macht das ganz schön müde. Zudem fällt diese Zeit meist ins Mittagstief. Und dann noch Schulaufgaben machen? Das kann nicht gut gehen. Gönnen Sie Ihrem Kind nach der Schule und dem Mittagessen eine Pause, verabreden Sie aber genau, wann welche Aufgaben gemacht werden. In den ersten Schuljahren möchten manche Kinder die Aufgaben noch vor dem Essen machen. Wenn das funktioniert – um so besser, denn jetzt ist die biologische Leistungsfähigkeit (Seite 6) noch relativ hoch. Ab 16.00 Uhr sieht es dann auch wieder gut aus. Lassen Sie Ihr

Fast Food und ihr Beitrag in % der empfohlenen Nährstoffzufuhr für Schulkinder

	Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr					
	Energie 9200 kJ/KG	Natrium* 1,4 g	Calcium 950 mg	Eisen 15 mg	Vitamin B1 1,2 mg	Vitamin B2 1,5 mg
Hamburger (103 g)	10 %	17%	8%	17%	6%	8%
Big Mac (211 g)	19%	29%	19%	37%	12%	20%
Mc Rib (203 g) mit Westernsauce	18%	39%	18%	17%	55%	20%
Chicken Mc Nuggets (6 Stück) mit süß-saurer Sauce	12%	28%	5%	7%	8%	11%
Chefsalat (166 g) mit Hausdressing	11%	32%	30%	16%	20%	18%
Pommes Frites (112 g) große Portion	12%	6%	4%	10%	17%	7%

* 1 g Kochsalz (NaCl) enthält 0,4 Natrium; Empfehlung für Kinder: 2–5 g Kochsalz/Tag

Diese Tabelle zeigt Ihnen, wieviel Energie, Natrium, Calcium, Eisen, Vitamin B1 und Vitamin B2 Ihr Kind jeden Tag braucht (blaues Feld). Gleichzeitig erfahren Sie, wieviel davon von den beliebten Fast-Food-Produkten tatsächlich gedeckt wird (gelbe Fläche).

Kind aber die Aufgaben nicht bis in den Abend schieben – es verdirbt sich nur den Tag.

Die schnelle Energie ...

Sie wird Schulkindern oft in Form von Traubenzucker oder Riegeln angeboten. Natürlich macht Traubenzucker schnell wieder fit. Doch die Wirkung ist nur von kurzer Dauer, denn so schnell, wie der Traubenzucker ins Blut geht, so schnell ist er auch wieder verschwunden. Besser ist es, durch ein gutes 2. Frühstück gar kein Tief in der Energieversorgung aufkommen zu lassen. Bei Prüfungen und Klassenarbeiten kann Ihr Kind Studentenfutter oder nur Rosinen knabbern: Das belastet nicht. Sie wirken ebenfalls schnell und halten länger vor.

Ist Fast Food schädlich?

Fast Food ist zu fett, zu salzig und arm an B-Vitaminen sowie Ballaststoffen. Das ergaben Untersuchungen.
Wenn die Kinder allerdings das Richtige wählen – nämlich Vollmilch, einen Hamburger und einen Salat, dann sieht die Bilanz nicht ganz so schlecht aus. Doch welches Kind entscheidet so umsichtig?

Fast Food hat sehr viel mit »in«- sein zu tun, das Gefühl zu haben, auch als Kind ernst genommen zu werden, Freunde zu treffen, Spaß zu haben. Und wenn schon Fast Food, dann auch richtig mit Cola, Burger und Pommes mit Mayonnaise. Ganz abgesehen von der hohen Kalorienzahl und der niedrigen Nährstoffdichte enthalten Fast-Food-Artikel häufig Konservierungs- und Farbstoffe. Als Dauerverpflegung sind sie deshalb ungeeignet. Aber ganz wegzudenken ist Fast Food aus der Welt unserer Kinder nicht mehr. Deshalb sollten wir sie nicht verteufeln, aber auch nicht zu etwas Besonderem machen – und schon gar nicht zur Gewohnheit!

Wissen hilft weiter

Ganz klar: Unsere Schulkinder sind noch in einer Phase, in der Instinkt und Beeinflussung von außen viel nachhaltiger auf das Eßverhalten wirken, als vernünftige Ratschläge von den Eltern. Doch die innere Stimme, die einst beim Überleben in der Natur half, versagt heute bei dem riesigen Angebot an Fertigprodukten, die gerade für Kinder in ihrer Zusammensetzung nicht mehr zu durchschauen sind. Der Einfluß der Werbung ist in puncto Ernährung auf Kinder groß und nicht immer zum Besten.

- Sie als Eltern sollten über eine gesunde Ernährung Bescheid wissen und den Kindern immer direkte Zusammenhänge zwischen Körper und Ernährung klarmachen. Daß Karies von Süßem, Übergewicht durch zuviel Essen und die Pickel von den Pommes kommen, begreifen Kinder schnell.
- Kinder interessieren sich durchaus für größere Zusammenhänge. Lassen Sie sie im Garten etwas pflanzen, auf dem Fensterbrett Sprossen ziehen, besuchen Sie einmal einen Bio-Bauernhof: Dann bekommt Ihr Kind einen ganz anderen Bezug zu Lebensmitteln, die es sonst nur abgepackt im Supermarkt sieht.
- Machen Sie Ihrem Kind die ökologischen Zusammenhänge klar. Schon Erstkläßler interessieren sich für und engagieren sich heute in Umweltfragen, die Schule trägt viel dazu bei. Wenn Sie Ihrem Kind klarmachen, daß unsere Fleischmast den Menschen der dritten Welt Nahrung entzieht, daß die intensive Bewirtschaftung unser Grundwasser vergiftet, daß eine starke Bearbeitung von Nahrungsmitteln meist deren Ernährungswert senkt, dann wird es seine Schokolade, seinen Kuchen, seinen Hamburger mit anderen Augen betrachten.
- Aber: Dies alles ist für Sie sehr unbequem! Denn Sie müssen sich selber gut informieren, und außerdem wird jede Ihrer Handlungen nun mit kritischen Augen und Kommentaren bewertet. Die Schokolade müssen Sie nun wieder heimlich essen …

Schulausflüge, Kinderfeste

Je älter und lebhafter die Kinder werden, desto beliebter werden Schatzsuche, Grillfeste und Fahrradtouren. Brav bei Kakao und Kuchen sitzt selbst bei Kinderfesten zu Hause kaum einer. Dafür dauern die Feste länger, und die Kinder werden am Ende meist noch mit einem Imbiß bedacht. Da ist es einfacher, Sie machen ein kleines Buffet zurecht, wo es Süßes und Salziges gibt. Dann müssen Sie nicht abends noch extra etwas zubereiten, und Sie haben alle Hände frei für die kleinen Gäste. Ein süßer Blechkuchen, ein Salat, Laugenbrezeln, Dips mit rohem Gemüse oder eine Pizza finden immer begeisterte Abnehmer. Aber auch witzig verzierte Brote sind heiß begehrt. Wer ganz wenig Zeit hat, lädt einfach zum Spaghetti-Essen ein. Berücksichtigen Sie die Wünsche des Geburtstagskindes, und lassen Sie es als Gastgeber an den Vorbereitungen mitwirken. Als Getränk sind Kinderbowlen aus Früchtetee und frischem Obst ideale Durstlöscher. Vergessen Sie nicht, daß das gemeinsame Spiel im Mittelpunkt steht. Das Essen soll den Kindern Spaß machen, sie aber nicht durch zu viel Fett und Zucker unnötig belasten. Denn Bauchweh nach einem Kinderfest muß ja nicht sein!

Schnell & gesund: Küche für berufstätige Mütter

Wenn die Kinder in die Schule kommen, beginnen viele Mütter wieder zu arbeiten – die meisten halbtags, manche ganztags. Mit unserem Schulsystem ist das nicht ganz einfach zu vereinbaren, denn es gibt keinen Mittagstisch, keine Nachmittagsbetreuung in der Schule, und Hortplätze sind rar. So müssen der Einkauf und das Kochen nebenher laufen – die Qualität der Verpflegung sollte nicht darunter leiden!

• Wer ganztags berufstätig ist, sollte abends kochen. Denn eine warme Mahlzeit pro Tag ist wichtig, weil nur sie mit bestimmten Lebensmitteln wie Kartoffeln, Gemüse, Fisch und Fleisch und damit wichtigen Nährstoffen ausreichend versorgt. Gegen 18.00 Uhr zu essen, wäre ideal, damit die Speisen nicht zu schwer im Magen liegen. Im Kapitel »Abends was Leichtes« sind schnell zubereitete, leicht verdauliche Gerichte zusammengestellt.

• Planung ist alles: Stellen Sie einen richtigen Speiseplan auf, dann wird es Ihnen leichter fallen, ohne Hetze eine vollwertige Mahlzeit auf den Tisch zu bringen. Besonders dann, wenn Sie mittags nach Hause kommen und Ihnen höchstens 1 Stunde bleibt, das Essen zuzubereiten.

• Großeinkäufe sollten Sie einmal wöchentlich erledigen. Reformhäuser haben meist einen Lieferservice, den Sie für die gesunden Produkte in Anspruch nehmen können. Frische Zutaten wie Gemüse, Obst und Fleisch kann auch Ihr Kind besorgen, am besten in kleineren Geschäften. Sie können dort Bescheid sagen, damit die Verkäufer Ihrem Kind helfen. Hauptsache, die Tasche wird nicht zu schwer.

• Kochen Sie nicht ständig vor: Der Nährwert der Speisen leidet enorm beim Aufbewahren und wieder Aufwärmen.

• Getreide und Reis dagegen können tagsüber in einer Kochkiste oder in warme Decken gepackt wunderbar ausquellen. Dann ist eine urgesunde Beilage schon fertig, wenn Sie nach Hause kommen.

• Sprossen sind ein Gemüse, das Sie immer frisch im Hause haben können, das nicht mehr geputzt werden muß und jede Mahlzeit mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen aufwertet.

• Tiefgefrorenes Gemüse vom Heimdienst erspart Ihnen Einkauf, Putzen und Kleinschneiden – also viel Zeit. Der Nährwert des Gemüses ist mit dem von Frischgemüse zu vergleichen. Eine gute Lösung also, wenn Sie sich auf Gemüse pur beschränken (Rezepte für halbtags Berufstätige auf Seite 36/37). Bereits zubereitetes Gemüse, Fertiggerichte oder fritierte Snacks enthalten dagegen viel Salz, versteckte Fette und sind deshalb weniger wertvoll.

• Ein Mikrowellengerät leistet in Kombination mit Tiefgefrorenem gute Dienste: Ihre Vorräte aus dem Eis sind im Handumdrehen eßfertig. Zeitersparnis beim Kochen bringt das Gerät aber nur bei kleinen Portionen. Zum schonenden Aufwärmen ist es dagegen ideal.

• Die Zubereitung von Salaten kostet viel Zeit. Sorgen Sie statt dessen für eine Schale mit Obst, Knabbergemüse und Nüssen, die tagsüber in Reichweite der Kinder stehen.

• Bekommen Sie bloß kein schlechtes Gewissen: Eine zufriedene Mutter, die nach der Arbeit Zeit für ihre Kinder hat und sie auch nutzt, braucht sich keine Vorwürfe zu machen. Im Gegenteil: Diese Kinder werden schneller selbständig und sicher. Negativ wirkt sich aber aus, wenn Sie versuchen, mit Süßem oder Taschengeld einen Ausgleich zu schaffen.

Und was essen Schlüsselkinder mittags?

Am besten keine Currywurst an der Ecke und kein »Teilchen« vom Bäcker! Wenn abends warm gegessen wird, sollte mittags die Küche kalt bleiben. Geben Sie Ihrem

Kind nicht aus schlechtem Gewissen Geld für den schnellen Imbiß mit! Statt dessen bieten sich an:

- Vollkornbrot, das Ihr Kind in der Mikrowelle mit Käse selbst überbacken kann. Dazu Knabbergemüse und Milch, fertig ist eine ideale Mahlzeit.
- Mag Ihr Kind lieber Süßes, dann bereiten Sie die Zutaten für ein Müsli vor: Nach der Schule kann es sich die Mischung selber mixen.
- Wenn Ihr Kind im Winter mittags gerne etwas Warmes im Magen hat, sollte es sich heiße Schokolade oder eine warme Bouillon auf Hefebasis (Reformhaus) zubereiten können.
- Das Frühstück ist besonders wichtig, wenn es mittags nur eine kleine Mahlzeit gibt. Frischkorn-Müsli, abends eingeweicht, ist morgens für Berufstätige eine unkomplizierte, schnelle Lösung.
- Wenn Sie selber in der Kantine warm zu Mittag essen und abends nicht mehr so gerne kochen möchten, sollten Sie nach anderen Lösungen suchen. Ein Mittagstisch – natürlich gegen Kostenbeteiligung – bei der Mutter eines Klassenkameraden, bei Freunden oder bei den Großeltern wäre die beste Lösung. Denn eine Mutter, die nach der Arbeit nicht in der Küche steht, sondern Zeit hat, ist für ein Kind wichtiger als die berühmte Liebe, die durch den Magen geht.

Selber kochen macht Spaß

Kinder unter 10 Jahren sollten möglichst nicht alleine am Herd hantieren. Aber unter Anleitung macht auch schon 6jährigen das Kochen Spaß. Und selber kochen ist für ein gesundes Ernährungswissen ganz wichtig: Ein Kind lernt am besten das, was es in der Praxis nachvollziehen kann. Und je früher es an die Nahrungszubereitung herangeführt wird, desto selbstverständlicher wird es später damit umgehen. Scheuen Sie also nicht das Chaos in der Küche, sondern nutzen Sie das Interesse Ihres Kindes: Ist es erst einmal älter, wird es viel weniger begeistert den Kochlöffel schwingen.

- Beginnen Sie mit kleinen Handreichungen, die Ihr Kind für Sie machen darf – aber zunächst nur bei der kalten Küche: Salatsauce rühren, Milch zugießen, Gemüse waschen, Obst schälen. Dabei lernt es, mit dem Handwerkszeug, auch dem Messer, richtig umzugehen.
- Im Sommer bietet sich die kalte Küche an der frischen Luft an, denn draußen darf geferkelt werden, ohne daß die Mutter stöhnt.
- Ein eigener Picknickkorb stellt für Kinder die Küche im Kleinformat dar. Eine tolle Möglichkeit also, mit den Freunden allein zu essen.
- Ein elektrischer Puppenkochherd ist für kleine Küchenlehrlinge ideal: Die Platten werden nicht zu heiß, die Arbeitshöhe stimmt, und die Mengen sind leicht zu bewältigen.
- Macht Ihr Kind gute Fortschritte, darf es auch einmal an den großen Herd. Auf den Seiten 58–61 finden Sie Rezepte für kleine Köche.

Dicke Kinder haben's später schwerer

Nur 14% der runden Babys werden als Erwachsene füllig, während es bei den 7jährigen Pummelchen später schon 41% sind, und wer mit 13 noch zu dick ist, wird mit 74%iger Wahrscheinlichkeit auch als Erwachsener übergewichtig sein. Und: Je höher das Übergewicht als Kind, desto dicker auch der Erwachsene. Etwa 6% der 6–10jährigen Jungen sind viel zu dick, später sind es 15%. Bei den Mädchen nimmt der Anteil der Dickerchen von 11% auf 7% ab. Auf Seite 6/7 können Sie überprüfen, ob Ihr Kind tatsächlich zuviel Babyspeck auf den Rippen hat. Wenn ja, sollten Sie das nicht verniedlichen oder ignorieren.

- Der Körper stellt sich auf ein höheres Körpergewicht ein und versucht es zu halten. Je langfristiger und größer das Übergewicht Ihres Kindes ist, desto schlechter wird es die Pfunde los.
- Das Risiko, eines Tages an Diabetes, orthopädischen Beschwerden und Herz-Kreislauferkrankungen zu leiden, nimmt dadurch erheblich zu.
- Ganz zu schweigen von den psychischen Problemen, die auftreten können.
- Ein übergewichtiges Kind ist in seiner Aktivität erheblich eingeschränkt. Es kann nicht so schnell laufen, so hoch springen, so flink klettern wie die anderen. Und verliert dann ganz die Lust an körperlicher Bewegung.

Größe in cm	Gewicht in kg
110	16–23
114	17–24
118	18–26
122	20–28
126	21–30
130	23–33
134	25–35
138	27–38
142	29–41
146	31–44
150	34–47
154	37–50
158	39–54

Quelle: Ernährungsbericht 1984

Was tun gegen den Babyspeck?

Wer mehr Kalorien zu sich nimmt, als er verbraucht, wird dick. Aber ganz so einfach ist es nicht. Es scheint eine erbliche Veranlagung zum »guten Futterverwerter« zu geben, der schon bei niedriger Energiezufuhr Fettpolster anlegt. Doch bis jetzt gibt es nur einen Weg, diese Reserven abzubauen: weniger essen, als man eigentlich braucht. Kinder haben dabei einen großen Vorteil: Sie wachsen. Also muß die Kalorienzufuhr über einen längeren Zeitraum sozusagen nur eingefroren werden, damit das Kind zu einem normalen Gewicht kommt. Gleichzeitig sollten die Kinder zu verstärkter sportlicher Aktivität angehalten werden, denn ein körperlich aktives Kind ist in der Regel nicht dick – so macht das Abnehmen auch noch Spaß.

Aber entscheidend ist die Unterstützung durch die Eltern, die um so schwerer fällt, wenn diese selbst übergewichtig sind. Was können Sie dann tun?

- Machen Sie Ihre Liebe nicht vom Gewicht des Kindes abhängig. Geben Sie ihm das Gefühl, daß eine Abnahme für das Kind selber wichtig ist, nicht aber für Ihre Gefühle ihm gegenüber. Lassen Sie den Gang auf die Waage nicht zum Leistungsdruck ausarten und das Thema »abnehmen« nicht zum Hauptgesprächsstoff werden.
- Kümmern Sie sich vielmehr stärker um Ihr Kind, lassen Sie es in der Freizeit nicht alleine – womöglich vor dem Fernseher. Gemeinsame Unternehmungen mit Schulfreunden, Hobbys und Gespräche lenken am besten vom Essen ab.
- Kochen Sie kalorien- und gesundheitsbewußt, wie in diesem Buch beschrieben. Verbannen Sie Knabberartikel und Süßigkeiten aus dem Haus – für alle. Streichen Sie Säfte und Limos von Ihrem Einkaufszettel. Und besprechen Sie diese Entscheidungen und die Gründe dafür mit Ihrem Kind.
- Motivieren Sie alle, die häufig mit Ihrem Kind Kontakt haben, zur Mithilfe. Damit keine Großmutter heimlich das arme Kind mit Schokolade über den Diätfrust trösten muß.
- Krankenkassen bieten teilweise schon Ernährungsberatungen für übergewichtige Kinder an. Dort können sie eventuell auch an Gruppentherapien teilnehmen. Denn in Ge-

sellschaft fällt Kindern das Abnehmen leichter.

- Das Institut für Ernährung in 8132 Tutzing (Tel. 08158/2013) hat einen Kinder-Ernährungsberatungsservice für übergewichtige Kinder zwischen 6 und 16 Jahren entwickelt. Die Teilnehmer erhalten nach einer ausführlichen Befragung per Fragebogen alle 14 Tage per Post einen individuell gestalteten Speiseplan. Die Beratung erstreckt sich über 3 Monate. Bei fehlendem Erfolg wird sie kostenlos auf 6 Monate ausgedehnt. Die Kosten dafür betragen 245,– DM und werden von vielen Krankenkassen unterstützt (zwischen 50% und 100%).
- Planen Sie regelmäßige körperliche Bewegung für Ihr Kind ein. Manche Gruppentherapien haben das schon in ihrem Programm. Eine andere Möglichkeit ist der Eintritt in einen Sportclub. Unter Umständen müssen Sie da selber am Anfang mitziehen.

Zu dünn – wachstumsbedingt oder Beginn einer Eßstörung?

Über zu dicke Kinder wird ständig gesprochen – über die dünnen redet keiner. Dabei sind etwa 10% der Schulkinder unter 10 Jahren viel zu dünn. Während sich das bei den Jungen mit zunehmendem Alter bessert, nimmt der Anteil der dünnen Mädchen zu. Durch das erhebliche Wachstum zwischen dem 6. und 12. Lebensjahr können die Kinder während der Wachstumsschübe extrem dünn werden. Der Appetit hält nicht mehr mit dem Bedarf mit. Zudem gibt es viele andere Dinge, die viel aufregender als Essen sind. Dieses vorübergehende Untergewicht ist meist harmlos, kann aber langfristig zu gesundheitlicher Anfälligkeit und auch Wachstumsverzögerung führen. Vergleichen Sie auf der Gewichtskurve, ob Ihr Kind erheblich untergewichtig ist. In diesem Fall sollten Sie versuchen, ihm ein paar Kilos »anzufüttern«.

- Reichern Sie das Tellergericht Ihres Kindes mit Nüssen, etwas Sahne, einem Stich Butter oder etwas Öl an, denn Fett liefert Kalorien, ohne allzuviel Platz im Magen zu beanspruchen.
- Bieten Sie Ihrem Kind immer kleine Zwischenmahlzeiten an, damit es nicht zuviel auf einmal essen muß: Studentenfutter, Joghurt, Kakao, Vollkorngebäck, Käsebrote oder Vollwertkonfekt liefern neben den Kalorien auch viele wertvolle Nährstoffe.
- Sorgen Sie für ausreichend Zeit und eine entspannte Atmosphäre bei Tisch, damit Ihr Kind auch mit Appetit und Ruhe essen kann.

Aber Dünn-Sein kann auch eine ganz bewußt herbeigeführte und von der Mode diktierte Erscheinung sein. Meist sind Mädchen davon betroffen, aber zunehmend möchten auch Jungen gerne dünn sein. Die Folge: Verzögerung der Pubertät und Minderwuchs. Beide Entwicklungsrückstände lassen sich mit einer besseren Ernährung wieder aufholen. Wird das Untergewicht aber nicht aufgeholt, stellen sich bleibende Schäden ein – Knochenbau, Zähne, die Entwicklung der Geschlechtsorgane bleiben zurück. Es ist also wichtig, rechtzeitig einzugreifen.

- Zunächst muß eine Magersucht ausgeschlossen werden. Sprechen Sie deswegen mit dem Kinderarzt darüber. Sie ist in diesem frühen Alter eher selten. Typisch für Magersucht sind der Mißbrauch von Abführmitteln, willentliches Erbrechen, ständige Gymnastikübungen bei gleichzeitiger Vorliebe, andere zu bekochen und zu füttern. Magersucht muß mit Hilfe eines Therapeuten behandelt werden.
- Oder ist es nur ein »normales« Nacheifern des gängigen Schönheitsideals? Überprüfen Sie einmal sich selbst: Solange Sie ständig Diäten machen und vom Abnehmen reden, sind Sie ein prägendes Beispiel. Akzeptieren Sie das Äußere Ihres Kindes so wie es ist. Nur wenn Sie seinen Körperbau und seine Anlage positiv beurteilen, bekommt auch Ihr Kind eine normale Einstellung zu seinem Körper.
- Versuchen Sie, Ihrem Kind den Wert eines leistungsfähigen, vitalen Organismus zu erklären. Machen Sie ihm klar, daß es zu keinem attraktiven, das heißt, gesunden Erwachsenen heranwachsen kann, wenn es jetzt schon hungert. Auch hier kann körperliche

Aktivität zu einem Regulativ zwischen Über- und Untergewicht werden.
Nutzen Sie als richtige Motivation, daß ein zu dünnes Kind im Sport am ehesten seine Leistungsgrenzen sieht und das durchaus als Nachteil empfindet.

Bauchweh vor dem Unterricht?

Leidet Ihr Kind regelmäßig unter Bauchschmerzen, sollten Sie mit ihm zum Kinderarzt gehen. Wenn wirklich alles in Ordnung ist und der Arzt organische Ursachen ausschließt, können die Schmerzen ein Zeichen von Schulangst sein. Versuchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, den Ursachen auf den Grund zu gehen. Gleichzeitig können Sie ihm auch mit der Ernährung helfen:

- Geben Sie ihm eine milde, schonende Kost. Morgens möglichst warme Hafergrütze, Milchreis oder Grießbrei mit etwas Kompott. In der Schule kann es neben der Schulmilch etwas Vollkorngebäck oder eine Banane zu sich nehmen. Und überhaupt: wenig Fettes, Gebratenes oder Geräuchertes.

Auch wer vor Klassenarbeiten diese Symptome hat, sollte gut versorgt das Haus verlassen. Denn ein hungriger Bauch macht die ganze Sache nur noch schlimmer.

- Ganz empfindliche Kinder können bis zur Besserung in einer Thermosflasche Fencheltee mit Honig mitnehmen – das beruhigt nervöse Mägen. Die Schulmilch kann dann durch einen Fruchtjoghurt ersetzt werden – der rutscht fast immer und ist besonders leicht verdaulich.

Einmal Grippe pro Monat?

Es gibt extrem abwehrschwache Kinder, die auch noch in der Schulzeit ständig krank sind. Auch das kann psychische Ursachen haben, nämlich das Bedürfnis, sich ab und zu verkriechen und aufzutanken. Doch häufiges Fehlen in der Schule verstärkt oft die Probleme. Mit einigen Tricks können Sie der Abwehrschwäche vorbeugen.

- Achten Sie besonders auf viel frisches Obst und Vollkornprodukte, streichen Sie Süßigkeiten eine Zeitlang ganz aus dem Speiseplan.
- Geben Sie Ihrem Kind einmal täglich einen fein geraspelten Rohkostsalat mit etwas kaltgepreßtem Öl.
- Einmal am Tag sollte Ihr Kind einen frisch gepreßten Saft trinken. Vielleicht möchte es sich sogar selber seinen Drink mixen. Eine Zitrusfrucht sollte darin enthalten sein.
- Sorgen Sie dafür, daß sich Ihr Kind täglich an der frischen Luft bewegt. Melden Sie es zum Schwimmkurs an. Achten Sie darauf, daß es in der oft überheizten Klasse nicht zu warm gekleidet ist.
- Fördern Sie seine Freundschaft mit Klassenkameraden.
- Beschäftigen Sie sich besonders intensiv und auch einmal alleine mit Ihrem Kind, wenn es gesund ist. Dann braucht es den Rückzug ins Krankenbett vielleicht nicht mehr.

Jetzt schon Arteriosklerose?

In letzter Zeit häufen sich alarmierende Befunde, vor allem aus den USA, über Ablagerungen in den Arterien schon bei Kindern. Eine spätere Herz-Kreislauferkrankung scheint bei diesen Kindern vorgeplant. Was tun?

- Wenn ein Mitglied der Familie unter Arteriosklerose beziehungsweise einem erhöhten Blutfettspiegel leidet, sollten Sie die Blutwerte Ihres Kindes möglichst früh kontrollieren lassen. Blutcholesterinwerte über 175–200 mg gelten nach heutigem Wissensstand als riskant.

Stellt sich heraus, daß Ihr Kind unter einem erhöhten Blutfettspiegel leidet, sollten Sie unverzüglich die Ernährung umstellen, um späteren Schäden vorzubeugen.

- Achten Sie auf einen niedrigen Cholesteringehalt der Nahrung: Eigelb, Butter, fette Käsesorten (über 50% Fett i. Tr.), Innereien und fettes Fleisch, Gebäck und Süßigkeiten sollten Sie vom Speisezettel streichen und statt dessen viel Vollkorn, Gemüse, magere Milchprodukte und Obst zubereiten.
- Begrenzen Sie die Fettzufuhr auf höchstens 30% der Energie – mehr sollte es ohnehin nicht

sein. Verwenden Sie zum Kochen Pflanzenöle und als Brotaufstrich Diätmargarine mit einem hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren.
• Bereiten Sie möglichst häufig Meeresfisch zu, denn er enthält Omega-3-Fettsäuren, die der Arteriosklerose vorbeugen.
Ballaststoffe binden Cholesterin. Also: viel Vollkorn, Obst und Gemüse geben. Besonders wirkungsvoll ist Haferkleie, die es für Müsli geschmackvoll aufbereitet im Handel gibt.

Allergien auf dem Vormarsch

Die Fachleute streiten noch darüber: Nehmen die Allergien zu oder die Allergene, mit denen unsere Kinder vermehrt in Kontakt kommen? Ich denke, beides ist der Fall. Die Summe der Belastungen, denen unsere Kinder durch Luft, Wasser, Kleidung, Kosmetika, Reinigungs- und Nahrungsmittel ausgesetzt sind, wird immer größer und macht sie anfälliger. Aber auch die Vielfalt der Nahrung hat ungeheuer zugenommen. Und zwar nicht nur durch Zusatzstoffe in Lebensmitteln. Auch die Vollwertkost hat uns viele neue Allergene beschert: Nüsse und Samen, Getreide und Kräuter werden in viel größerer Vielfalt »verkocht« als früher. Vollkorn enthält mehr Eiweiß, das Allergien auslösen kann, als Weißmehl. In rohem Getreide, Obst und Gemüse gibt es viel mehr

Ei, Kuhmilch oder Nüsse, also Eiweiß, sind die häufigsten Auslöser von Allergien. Auch Erdbeeren oder Zitrusfrüchte können allergische Reaktionen auslösen.

Allergene als in entsprechenden gegarten Produkten. Das soll kein Argument gegen die Vollwertkost sein, da sie mit den meisten Zivilisationskrankheiten aufräumt. Doch wenn in Ihrer Familie Allergien vorkommen, wenn Sie diese auch bei Ihrem Kind beobachten, müssen Sie Allergie auslösende Lebensmittel meiden.
Parallel zur Pollenallergie tritt oft eine Samenallergie auf, wie zum Beispiel durch die Haselnuß. Vermeiden sollten Sie vor allem Fertigprodukte – sei es im Restaurant oder im Haushalt, denn in diesen ist eine Vielzahl von Stoffen enthalten, die auf die Dauer Allergien auslösen können. Für Allergiker gilt: So bodenständig und einfach kochen wie möglich. Allerdings: Die häufigsten Allergien existieren gegenüber Milch und Hühnereiweiß!

Gibt's die »Diät« für Zappelphilipps?

Als »hyperkinetisches Syndrom« wird das Phänomen heute bezeichnet: Konzentrationsschwäche, nervös-aggressive Stimmung, Überaktivität und Schwankung der geistigen Leistungsfähigkeit sind typische Anzeichen. Ursache und Therapie dieser Erkrankung sind bis heute nicht klar. Aber Probleme macht sie vor allem in der Schule. Allerdings ergaben Untersuchungen, daß die Unruhe nicht immer auftritt, sondern einem bestimmten, wiederkehrenden Rhythmus unterliegt. Diesen rechtzeitig zu erkennen, hilft Eltern und Schülern. Die Wirkung einer Diät, die arm an Phosphaten und Zusatzstoffen ist, bleibt weiterhin umstritten. Eine vollwertige Ernährung entspricht ohnehin diesen Forderungen, wenn Sie dabei mit Käse (phosphatreich) sparsam umgehen. Probieren Sie deshalb einmal aus, Ihren Zappelphilipp ohne Fertigprodukte, Wurstwaren, Käse und Süßigkeiten zu ernähren. Selbst wenn Ihr Kind weiter zappelt: Gesund ernährt wird es so sicherlich.

Muntermacher-Müsli

Ohne Frühstück sollten Sie Ihr Kind nicht in die Schule schikken. Denn zu Hause hat es zum Essen noch die nötige Ruhe. Für muntere Frühaufsteher mit Appetit ist ein Müsli ideal. Dafür können Sie natürlich auch eine Trockenmüsli-Mischung ohne Zucker nehmen. Doch meine beiden Vorschläge enthalten sehr viel mehr wertvolle Inhaltsstoffe. Denn rohes Getreide enthält noch alle empfindlichen Vitamine, vor allem die der B-Gruppe (Seite 10), die für die Konzentration ganz wichtig sind. Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind ebenfalls noch darin enthalten. Die Ballaststoffe sorgen dafür, daß der Blutzuckerspiegel über Stunden ausgeglichen bleibt: Ihr Kind wird dann nicht so schnell müde.

Zutaten für 1 Schulkind:
3 Eßl. 6-Korn-Getreide (etwa 50 g)
100 ml Wasser
1 kleine Banane
4 Eßl. Milch (etwa 70 ml)
1 Eßl. Zitronensaft
1 Eßl. Kokosflocken

Kinderleicht Nervennahrung

Etwa: 1400 kJ/330 kcal
9 g Eiweiß · 6 g Fett
60 g Kohlenhydrate

- Quellzeit: über Nacht
- Zubereitungszeit: etwa 5 Minuten

1. Am Vorabend das Getreide mit einer Handmühle grob schroten. Den Getreideschrot in eine Glasschüssel geben, mit dem Wasser verrühren, abdecken und in den Kühlschrank stellen.

2. Vor dem Frühstück die Banane schälen, in Stücke schneiden und in eine Rührschüssel geben. Die Milch hinzufügen und beides mit dem Pürierstab pürieren.

3. Den Zitronensaft und die Kokosflocken dazugeben, alles nochmals gut durchpürieren. Statt des Pürierstabes können Sie bei einer größeren Menge auch den Mixer verwenden.

4. Die Bananenmilch in das Schälchen zum eingeweichten Getreidebrei gießen und kurz durchmischen.

Kraft-Müsli

Wenn ein Getreidekorn keimt, wird es nicht nur saftiger und weicher, sondern seine Inhaltsstoffe verändern sich: Kohlenhydrate und Fette werden abgebaut – dadurch sinkt der Kaloriengehalt. Eiweiß nimmt dagegen zu, der Vitamingehalt explodiert. Zudem sind die Sprossen besonders leicht verdaulich. Also das ideale »Kraftfutter« auch für rundliche Kinder. Die Dünnen dürfen das Müsli mit einem Schuß Sahne gehaltvoller machen!

Zutaten für 1 Schulkind:
2 Eßl. Weizenkörner (etwa 20 g)
1 Teel. Honig
1 Prise Zimt
1 Orange
3 Datteln
150 g Joghurt (3,5 % Fett i. Tr.)

Für Rundliche Nervennahrung

Etwa: 1500 kJ/360 kcal
11 g Eiweiß · 6 g Fett
63 g Kohlenhydrate

- Keimzeit: 2–3 Tage
- Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

Tip!

Die Obstsorten lassen sich nach Saison variieren. Immer hungrige, leicht übergewichtige Kinder können unbesorgt das Müsli mit frischem Obst verlängern!

1. Die Weizenkörner in kaltem Wasser waschen und in 100 ml Wasser über Nacht einweichen. Dann abgießen und in einer Keimschale so lange stehenlassen, bis sich die ersten weißen Triebe zeigen. Zweimal täglich mit Wasser abbrausen.

2. Die gekeimten Körner mit dem Honig und dem Zimt vermischen. Die Orange schälen, halbieren und die weiße Haut entfernen. In Spalten teilen und diese in dünne Scheiben schneiden.

3. Die Datteln halbieren, dabei die Kerne entfernen. Die Datteln in kleine Würfel schneiden und mit den Weizenkörnern gut vermischen.

4. Die Weizenkörner mit dem Joghurt verrühren und zum Schluß die Orangenscheiben unterziehen.

Rakete

Dieser Mix ist leicht, anregend und hält lange vor. Also richtig für rundliche Kinder, die morgens nicht in Schwung kommen.

Zutaten für 200 ml:
1/2 kleiner Jonagold (etwa 50 g)
25 g Beeren der Saison
1/8 l Buttermilch
1/2 Eßl. gesüßter Sanddornsaft
1 Teel. gelbe Leinsamen

Für Rundliche

Etwa: 440 kJ/100 kcal
6 g Eiweiß · 3 g Fett
13 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 5 Minuten

1. Den halben Apfel waschen, trockenreiben, schälen, vierteln und dabei das Kerngehäuse herausschneiden. Die Beeren waschen und putzen.

2. Die Apfelviertel, die Beeren, die Buttermilch und den Sanddornsaft in einem Mixer pürieren, bis der Mix schaumig ist.

3. Den Milchmix ins Glas füllen und mit den Leinsamen bestreuen.

Tip!

Sanddornsaft kann unterschiedlich stark gesüßt sein. Deshalb den Drink eventuell mit etwas Honig nachsüßen.

Kalte Oberlippe

Das macht an trüben Herbsttagen munter! Die heiße Creme wärmt, die kühle Frucht regt an.

Zutaten für 1 Schulkind:
2 getrocknete Aprikosen
1/4 l Milch
1 Eßl. Hirseflocken (etwa 5 g)
1 Prise Zimtpulver
1/2 Orange oder 1 Pfirsich
1 Teel. Erdbeer-Fruchtaufstrich (Reformhaus)

Braucht etwas Zeit

Etwa: 1100 kJ/260 kcal
10 g Eiweiß · 9 g Fett
32 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

1. Die Aprikosen waschen und klein würfeln.

2. Die Aprikosenwürfel mit der Milch zum Kochen bringen. Mit den Hirseflocken und dem Zimt etwa 2 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.

3. Die Orange oder den Pfirsich schälen, in Spalten teilen und diese in kleine Stücke schneiden.

4. Die heiße Creme in ein Schälchen füllen, die Orangen- oder Pfirsichstückchen darauf verteilen und mit dem Fruchtaufstrich dekorieren.

Kraftmix

Dieser Milchmix ist sehr mild und relativ kalorienreich – ideal für den dünnen Zappelphilipp! Einige Zutaten dafür gibt es im Reformhaus.

Zutaten für 200 ml:
1/2 Banane
1/8 l Milch
1/2 Eßl. feine Hirseflocken
1/2 Eßl. Kokosflocken
1 Teel. Hefeflocken
1 Eßl. Zitronensaft

Nervennahrung Für Hänflinge

Etwa: 740 kJ/180 kcal
7 g Eiweiß · 6 g Fett
25 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 5 Minuten

1. Die halbe Banane schälen, in grobe Stücke teilen und in einen Mixer geben.

2. Die Milch, die Hirseflocken, die Kokosflocken und die Hefeflocken dazugeben. Alles kurz mixen.

3. Den Zitronensaft hinzufügen und nochmals kräftig mixen, bis die Milch schaumig und cremig ist.

Im Bild oben: Rakete
Im Bild links: Kalte Oberlippe
Im Bild rechts: Kraftmix

Rohe Beerenkonfitüre

Sie können die Konfitüre aus frischen oder tiefgefrorenen Früchten zubereiten.

Zutaten für 600 g:
300 g rote Johannisbeeren
300 g Pfirsiche oder Mango
250 g Gelierzucker

Gelingt leicht

Insgesamt etwa:
4000 kJ/950 kcal
5 g Eiweiß · 1 g Fett
170 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

1. Die Beeren waschen, mit einer Gabel von den Rispen streifen und durch die Fruchtpresse oder Flotte Lotte passieren.

2. Die Pfirsiche waschen oder die Mango schälen. Die Früchte halbieren, die Steine entfernen und das Fruchtfleisch grob würfeln.

3. Das Beerenmark, die Pfirsich- oder Mangostückchen und den Gelierzucker in einem Mixer auf höchster Stufe etwa 10 Minuten schlagen, bis die Konfitüre dicklich wird.

4. Die Konfitüre in gut gereinigte Schraubgläser füllen. Gut verschlossen ist sie dann im Kühlschrank bis zu 4 Wochen haltbar.

Süße Karottenbutter

Zutaten für 300 g:
1 mittelgroße Karotte (etwa 100 g)
100 g ungeschälte Mandeln
50 g Butter
abgeriebene Schale von
1 unbehandelten Orange
1 Eßl. frisch gepreßter Orangensaft
2 Eßl. Honig (etwa 40 g)
2 Eßl. Sesamsamen (etwa 30 g)

Braucht etwas Zeit
Für Hänflinge

Insgesamt etwa:
3000 kJ/710 kcal
8 g Eiweiß · 57 g Fett
43 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

1. Die Karotte waschen, schälen und in Alufolie – blanke Seite nach innen – wickeln. Die Karotten je nach Dicke in wenig Wasser in 25–40 Minuten garen.

2. Die Mandeln in Wasser zum Kochen bringen, nach etwa 2 Minuten abgießen und kalt abschrecken. Die Kerne aus der Schale drücken.

3. Die Mandeln im Blitzhacker zerkleinern, die Karotte, die Butter, die Orangenschale, den Orangensaft und den Honig dazugeben und alles cremig schlagen. Die Sesamsamen unterziehen. In ein dicht schließendes Gefäß füllen. Gut verschlossen ist sie im Kühlschrank bis zu 6 Wochen haltbar.

Nougatcreme

Zutaten für 250 g:
100 g Haselnüsse
50 g Pinienkerne
1 Eßl. Carobpulver (Reformhaus)
1 Teel. Kakaopulver
4 Eßl. Ahornsirup (Reformhaus)
1 Prise Zimtpulver
50 g Mascarpone

Gelingt leicht

Insgesamt etwa:
5100 kJ/1200 kcal
27 g Eiweiß · 100 g Fett
53 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten

1. Die Haselnüsse in einer Pfanne bei mittlerer Hitze unter Rühren rösten, abkühlen lassen. Mit den Fingern möglichst viel von der Schale abreiben.

2. Die Haselnüsse, die Pinienkerne, das Carobpulver, den Kakao, den Ahornsirup und den Zimt in einem Mixer so lange pürieren, bis die Masse gleichmäßig cremig ist. Den Mascarpone hinzufügen und nochmals kurz schlagen.

3. Die Nußcreme in einen Behälter mit Deckel füllen. Gut verschlossen ist sie im Kühlschrank höchstens 4 Wochen haltbar.

Im Bild hinten: Rohe Beerenkonfitüre
Im Bild Mitte: Süße Karottenbutter
Im Bild vorne: Nougatcreme

Das Ideal-Brot

Schulbrote sind immer noch das beste: Vollkorn liefert den Löwenanteil an Kohlenhydraten, Butter oder ungehärtete Margarine etwas Fett und der Belag das Eiweiß. Besonders gut schmecken die Brote, wenn etwas Frisches zwischen den Schichten liegt.

Zutaten für 1 Schulkind:

- *1/4 rote Paprikaschote*
- *1 Eßl. Butter (etwa 15 g)*
- *1/2 Vollkornbrötchen*
- *1 kleine Scheibe Vollkornbrot*
- *1 Salatblatt*
- *1 Scheibe fettarmer Edamer*
- *Paprikapulver*

Gelingt leicht

Etwa: 1600 kJ/380 kcal
12 g Eiweiß · 21 g Fett
36 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 5 Minuten

Varianten:
Geeignet ist jede Käsesorte, die unter 40% Fett i.Tr. enthält und nicht zu salzig ist. Wechseln Sie zwischen Hart- und Weichkäse ab, dann wird's nicht langweilig. Wenn Ihr Kind Fleischfan ist, bevorzugen Sie fettarme Wurstsorten: Bei Qualitätsstufe extra können Sie sicher sein, daß gute Produkte verarbeitet wurden. Wichtig: dünne Scheiben nehmen, dann stimmen die Nährwerte!

1. Die Paprikaschote waschen, von Kernen und Trennwänden befreien. Die Paprikaschote sehr klein würfeln und mit der Butter mischen.

2. Die Paprikabutter auf die Brötchenhälfte und die Brotscheibe streichen.

3. Das Salatblatt auf das Brot legen und darauf die Käsescheibe. Den Käse mit etwas Paprikapulver bestreuen.

4. Die Brötchenhälfte auf das Käsebrot setzen. Das Ideal-Brot am besten in eine Plastikbox packen – damit es keinen Abfall gibt.

Brot am Spieß

Spielerisch und bequem ist diese Variante: etwas für eßfaule Kinder!

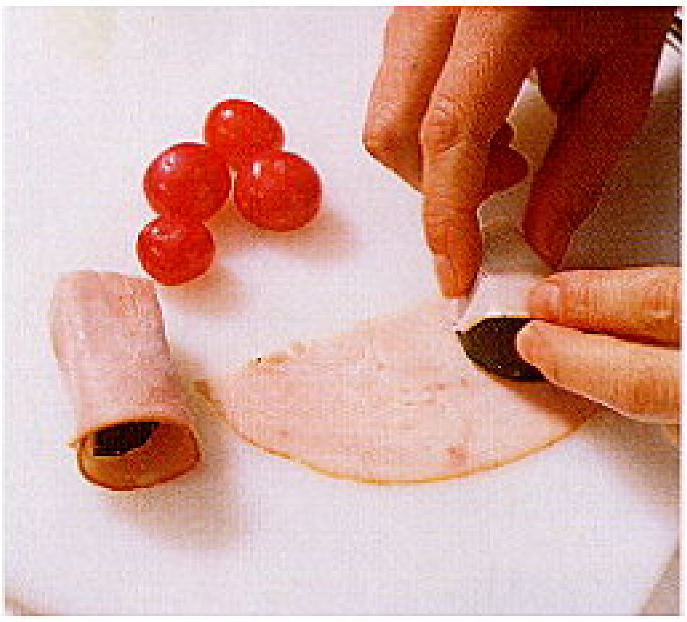
Zutaten für 1 Schulkind:
1 große Scheibe Vollkornbrot
1 Eßl. Butter (etwa 15 g)
1 Eßl. Frischkäse mit Kräutern
3–4 Radieschen
1 etwa 2 cm dicke Gurkenscheibe
1 Scheibe Putenschinken
2 Würfel Gouda
1 Schaschlikspieß

Braucht etwas Zeit
Für Hänflinge

Etwa: 2000 kJ/480 kcal
20 g Eiweiß · 30 g Fett
31 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

1. Das Vollkornbrot mit der Butter und dem Frischkäse bestreichen. Die Scheibe halbieren, die Hälften zusammenklappen und in vier Stücke teilen.



2. Die Radieschen putzen und waschen. Die Gurkenscheibe und den Putenschinken durchschneiden. Die Gurkenstücke jeweils mit 1/2 Scheibe Putenschinken umwickeln.

3. Die Brotstücke, die Radieschen, die Käsewürfel und die Gurkenscheiben abwechselnd auf einen langen Schaschlikspieß stecken.

4. Den Spieß in eine Frühstückstüte stecken und am besten in einer Versandrolle aus Plastik transportieren.

Tip!

Für Süßschnäbel darf der Spieß aus Obststückchen und Vollkornbrot mit Karottenbutter (Rezept Seite 28) oder Nußmus bestehen. Dünne Kinder können auch Trockenfrüchte vom Spieß knabbern. Aber nie das Brot vergessen!

Schwitzkasten

Trinken ist unbedingt wichtig. An heißen Tagen, während und nach schweißtreibenden sportlichen Aktivitäten füllt dieses Getränk verlorene Flüssigkeit und Minerale wieder auf. Statt Tee können Sie auch magnesiumhaltiges Mineralwasser nehmen (über 50 mg pro Liter).

Zutaten für 1/4 l:
2 Teel. Lavendelblüten
1/4 l Wasser
1 Prise Salz
1 Teel. angestoßene Anissamen
1 Prise Zimtpulver
1 Orange

Nervennahrung

Insgesamt etwa:
200 kJ/48 kcal
1 g Eiweiß · 0 g Fett
11 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

1. Das Wasser mit den Lavendelblüten und dem Salz zum Kochen bringen und etwa 2 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen.

2. Die Anissamen hinzufügen. Den Tee etwa 10 Minuten ziehen lassen. Den Zimt dazugeben. Den Tee durch ein Sieb gießen, in eine Flasche füllen und kalt stellen.

3. Die Orange auspressen. Den Saft durch ein Sieb zum Tee geben und schütteln.

Superman

Wer Kraftsport treibt und »Muckis« haben möchte, darf ab und zu einen Eiweiß-Drink schlürfen.

Zutaten für 150 ml:
1/8 l Buttermilch
1 Eßl. Magerquark
1/2 unbehandelte Zitrone
1/2 Teel. Honig

Kinderleicht

Insgesamt etwa:
340 kJ/81 kcal
8 g Eiweiß · 1 g Fett
10 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 5 Minuten

1. Die Buttermilch und den Magerquark in eine hohe Rührschüssel geben.

2. Die Schale der Zitronenhälfte in die Schüssel reiben. Die halbe Zitrone auspressen, den Saft und den Honig dazugeben und alles mit dem Pürierstab pürieren.

Tip!

Gute Alternativen sind: Fruchtsaft mit der doppelten Menge Mineralwasser verdünnt oder eine Riesenkanne Malventee mit Zitronensaft und Apfeldicksaft gesüßt bei Hitze und Sport. Milch pur als Eiweißlieferant und heiße Schokolade gegen Frösteln.

Wärmeflasche

Wer nach dem Schwimmen richtig bibbert, wird mit diesem Punsch wieder warm.

Zutaten für 1/4 l:
1 Stückchen Vanilleschote
200 ml Milch
1 Rosmarinnadel
1 Teel. Apfeldicksaft oder Honig
3 Eßl. Sahne
3 Eßl. Orangensaft

Für Hänflinge

Insgesamt etwa:
1100 kJ/260 kcal
8 g Eiweiß · 17 g Fett
19 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten

1. Die Vanilleschote aufschlitzen. Die Milch, die Vanilleschote und die Rosmarinnadel in einem Topf erhitzen, aber nicht kochen lassen.

2. Dann etwa 2 Minuten ziehen lassen. Die Rosmarinnadel und die Vanilleschote entfernen.

3. Den Apfeldicksaft oder den Honig in der heißen Milch auflösen. Die Sahne mit dem Orangensaft verquirlen und unter die Milch rühren. Diese hat nun genau die richtige Trinktemperatur!

Im Bild hinten: Schwitzkasten
Im Bild Mitte: Superman
Im Bild vorne: Wärmeflasche

Bärentaler

Wer gerne nascht, kommt mit diesen gehaltvollen Leckereien auf seine Kosten. Sie sind nicht nur ein ideales Schulfrühstück, sondern schmecken auch nachmittags – statt Eis und Kuchen!
Dieser Riegel macht bärenstark und schmeckt kleinen Bären. Warum? Das eingeweichte, geschrotete Korn enthält viele wertvolle Vitamine und Mineralstoffe und schmeckt mit Mandeln und Datteln angenehm süß!

Zutaten für etwa 15 Taler:
2 getrocknete Aprikosen
150 g Weizen-Vollkornschrot
100 ml frisch gepreßter
Orangensaft
50 g ungeschälte Mandeln
100 g Datteln
30 Vollkornoblaten von etwa
10 cm Ø

Kinderleicht
Für Hänflinge

Bei 15 Stück pro Stück etwa:
320 kJ/76 kcal
2 g Eiweiß · 2 g Fett
12 g Kohlenhydrate

- Einweichzeit: über Nacht
- Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

1. Die Aprikosen waschen und sehr fein würfeln. Mit dem Weizenschrot und dem Orangensaft über Nacht einweichen.

2. Den Schrot und die Aprikosen mit dem Pürierstab fein pürieren.

3. Die Mandeln in einem Topf mit Wasser aufkochen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Dann aus der Schale drücken. Die Datteln entsteinen.

4. Die Mandeln und die Datteln zum Getreide-Aprikosen-Püree geben. Mit dem Pürierstab so lange pürieren, bis die Masse cremig ist.

5. Die Masse mit einem Löffel auf 15 Oblaten verteilen. Mit jeweils 1 Oblate abdecken und zusammendrücken, bis sich die Füllung gleichmäßig zwischen den Oblaten verteilt hat. Im Kühlschrank halten sie sich etwa 2 Wochen.

Kerniger Obstsalat

Zutaten für 1 Schulkind:
1 kleine Orange
3 Kurpflaumen
1/2 mittelgroßer Apfel (Delicious)
2 Eßl. kernige Haferflocken
1 Teel. Leinsamen
150 g Joghurt (3,5% Fett i. Tr.)
1 Eßl. Hagebutten-Fruchtaufstrich
(Reformhaus)
4 Eßl. Milch

Braucht etwas Zeit
Kinderleicht

Etwa: 910 kJ/220 kcal
5 g Eiweiß · 4 g Fett
41 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

1. Die Orange schälen, in Spalten teilen und die Spalten jeweils in 3 Stücke schneiden. Die Pflaumen kleinschneiden. Den halben Apfel waschen, trockenreiben, schälen und achteln, dabei das Kerngehäuse entfernen. Jedes Achtel in dünne Scheiben teilen.

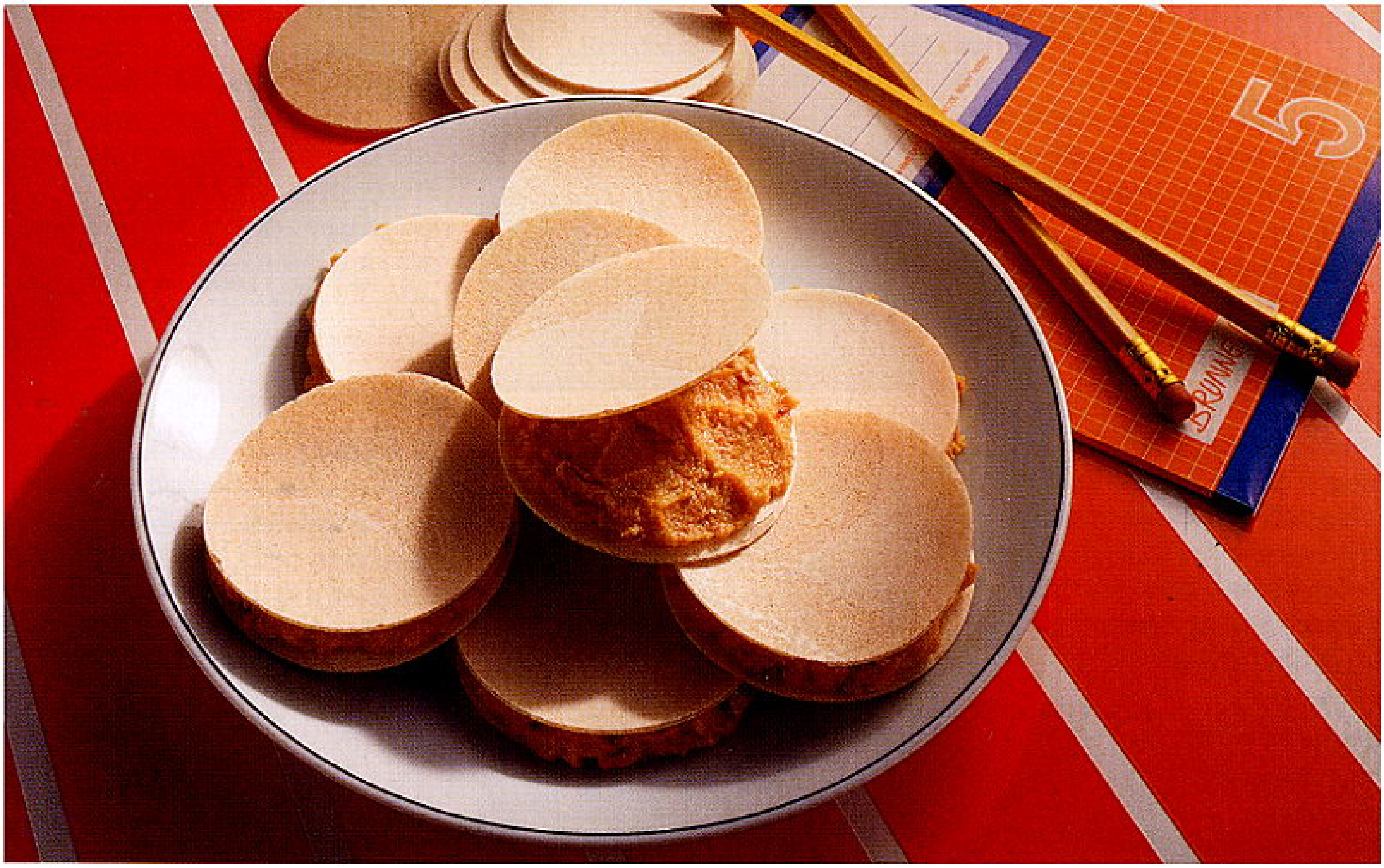
2. Das Obst mit den Haferflocken und den Leinsamen mischen.

3. Den Joghurt mit dem Hagebutten-Fruchtaufstrich und der Milch cremig rühren und unter die Fruchtmischung ziehen. Den Obstsalat in ein Schälchen mit Deckel oder auf einen Teller geben. Zum Mitnehmen das Schälchen mit dem Deckel gut verschließen.

Tip!

Je länger der Obstsalat steht, desto mehr quellen die Flocken und saugen die Flüssigkeit auf. Wenn Sie ihn länger als 3 Stunden aufbewahren möchten, sollten Sie deshalb die Milchmenge erhöhen. Oder Sie nehmen statt der Haferflocken eingeweichten Frischkornschrot oder angekeimte Körner. Beide saugen kaum mehr Flüssiges auf.

Bild oben: Bärentaler
Bild unten: Kerniger Obstsalat



Tischlein deck dich

Gemüse kommt leider oft zu kurz, besonders wenn die Zeit knapp ist. Das muß nicht sein. Tiefgefrorenes Gemüse können Sie schon morgens mit allen Zutaten in eine Auflaufform geben. Wer für seinen Herd eine Backautomatik hat, kann dann den vorbereiteten Auflauf gleich in den kalten Backofen schieben und die Backautomatik einstellen. Wenn Sie den Auflauf sofort backen möchten, müssen Sie ihn etwa 15 Minuten länger garen.

Zutaten für 4 Personen:
1/4 l Gemüsebrühe
1/4 l Milch
250 g Maisgrieß
Salz
200 g Ricotta salata oder milder Feta
400 g Sahnequark
3 Eier
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
Muskatnuß, frisch gerieben
500 g tiefgefrorener Rahmspinat in Chips
50 g Butter oder ungehärtete Margarine
Für die Form: Fett

Gelingt leicht
Für Hänflinge

Pro Portion etwa:
3200 kJ/760 kcal
33 g Eiweiß · 42 g Fett
60 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 2 Stunden (davon 1 Stunde 10 Minuten Garzeit)

1. Die Gemüsebrühe und die Milch zum Kochen bringen, den Maisgrieß einrieseln lassen. Mit wenig Salz würzen und den Mais bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten quellen lassen, dabei hin und wieder umrühren.

2. Inzwischen eine hohe Auflaufform für 2 l Inhalt mit wenig Fett einfetten. Den Ricotta oder den Feta, den Quark und die Eier mit dem Pürierstab cremig rühren und mit Pfeffer und Muskat würzen.

3. Ein Drittel des Maisbreis in die Form geben. Dann die Hälfte der gefrorenen Spinatchips und die Hälfte der Quarkmasse einschichten. Das zweite Drittel Maisbrei darauf streichen. Die restlichen Spinatchips und die restliche Quarkmasse daraufgeben. Die letzte Schicht sollte Maisbrei sein.

4. Die Butter oder Margarine in Flöckchen auf dem Auflauf verteilen. Den Auflauf im Backofen (unten) bei 220° (Gas Stufe 4) etwa 1 Stunde 10 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.

Meeres-Überraschung

Zutaten für 4 Personen:
250 g parboiled Reis
400 ml Tomatensaft
400 g tiefgefrorenes Fischfilet
3 Eßl. Zitronensaft
Salz
600 g tiefgefrorener Rahm-Broccoli
125 g Kräuter-Crème fraîche
100 g Sahne
80 g Gouda, frisch gerieben
Für die Form: Fett

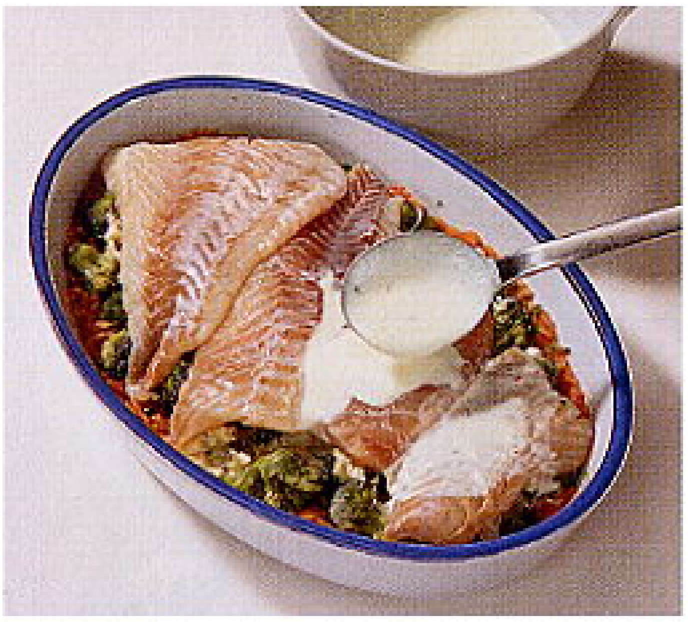
Gelingt leicht
Für Rundliche

Pro Portion etwa:
2200 kJ/520 kcal
34 g Eiweiß · 34 g Fett
47 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde 35 Minuten (davon 1 Stunde 10 Minuten Garzeit)

1. Den Reis mit dem Tomatensaft zum Kochen bringen. Alles etwa 15 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Inzwischen das Fischfilet mit dem Zitronensaft beträufeln und leicht salzen.

2. Eine flache Auflaufform einfetten. Die Hälfte von dem Reis einschichten und die gefrorenen Broccolistückchen dazwischen verteilen. Das Fischfilet darauf legen.



3. Die Crème fraîche mit der Sahne verquirlen und gleichmäßig auf dem Fisch verteilen. Dann den restlichen Reis auf dem Auflauf verteilen, vorsichtig glattstreichen und den Käse darüber streuen.

4. Den Auflauf in den kalten Backofen (unten) schieben. Die Automatik so einstellen, daß der Auflauf bei 220° (Gas Stufe 4) etwa 1 Stunde 10 Minuten gart. Die Oberfläche sollte dann gebräunt sein.

Variante:
Statt Fisch können Sie auch küchenfertig zubereitetes Schweinegeschnetzeltes einschichten oder Klößchen aus frischer Bratwurst zwischen das Broccoligemüse schichten. Wenn Ihr Kind Broccoli nicht mag: Blumenkohl, Karotten und Erbsen sowie Kohlrabi lassen sich ebenfalls so zubereiten.

Eiernudeln mit Spiegelei

Zutaten für 4 Personen:
Salz
400 g chinesische Eiernudeln
250 g Karotten
2 Frühlingszwiebeln
250 g Zucchini
1 Knoblauchzehe
4 Eßl. Sonnenblumenöl
150 g Sojasprossen
2 Eßl. Zitronensaft
1–2 Eßl. Sojasauce
1 Eßl. Sesamsamen · 4 Eier

Für Rundliche

Pro Portion etwa:
2000 kJ/480 kcal
24 g Eiweiß · 10 g Fett
74 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

1. Etwa 1 1/2 l Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Die Nudelplatten darin etwa 5 Minuten bei schwacher Hitze quellen lassen. Dann abtropfen lassen.

2. Das Gemüse waschen. Die Karotten schälen und in feine Streifen hobeln. Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Die Zucchini von den Stiel- und Blütenansätzen befreien und in feine Streifen hobeln. Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

3. In einer großen Pfanne 2 Eßlöffel Öl erhitzen. Die Karotten unter Rühren etwa 5 Minuten braten, die Zwiebeln, den Knoblauch und die Zucchinistreifen hinzufügen. Unter Rühren weitere 5 Minuten braten. Mit wenig Salz würzen.

4. Die Sprossen waschen und dazugeben und etwa 3 Minuten weiterrühren. Mit dem Zitronensaft und der Sojasauce würzen. Jetzt erst die Nudeln, die Sesamsamen und 1 Eßlöffel Öl hinzufügen und fertigbraten.

5. Gleichzeitig in einer zweiten Pfanne das restliche Öl erhitzen. Die Eier dazuschlagen und braten. Die Spiegeleier auf die Nudeln setzen.

Gemüse-Omelette

Zutaten für 4 Personen:
200 g Mehl
400 ml Milch · 100 g Sahne
4 Eier · Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
Muskatnuß, frisch gerieben
1 mittelgroße Zwiebel
je 1 rote und 1 gelbe Paprikaschote
300 g kleine Champignons
2 Eßl. Butter oder ungehärtete Margarine (etwa 40 g)
300 g passierte Tomaten (aus der Packung)
100 g Crème fraîche
2 Teel. Hirsemehl

Für Hänflinge

Pro Portion etwa:
2500 kJ/600 kcal
20 g Eiweiß · 37 g Fett
48 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

1. Das Mehl mit der Milch, der Sahne, den Eiern, Salz, Pfeffer und Muskat zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig etwa 15 Minuten ruhen lassen. Den Backofen auf 250° (Gas Stufe 6) vorheizen.

2. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, von den Stielansätzen, den Trennwänden und den Kernen befreien und würfeln. Die Champignons waschen, eventuell vierteln.

3. Die Hälfte der Butter oder der Margarine in einer großen, ofenfesten Pfanne erhitzen. Die Zwiebel und die Paprikawürfel darin unter Rühren etwa 4 Minuten anbraten. Die Champignons dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Unter Rühren weitere 4 Minuten braten.

4. Die restliche Butter oder Margarine dazugeben, den Teig darüber gießen und bei schwacher Hitze in etwa 4 Minuten stocken lassen. Im Backofen (Mitte) in etwa 15 Minuten fertigbacken.

5. Die Tomaten mit der Crème fraîche und dem Hirsemehl aufkochen und etwa 2 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Mit Pfeffer und Salz würzen. Die Sauce dazu reichen.

Im Bild oben: Eiernudeln mit Spiegelei
Im Bild unten: Gemüse-Omelette

Gemüsekuchen

Zutaten für eine Pieform von
28 cm Ø:
200 g parboiled Reis · Salz
200 g kleine Zucchini
250 g Tomaten
150 g Champignons
1 Knoblauchzehe
250 g Rinderhackfleisch · 1 Ei
1 Teel. mildes Paprikapulver
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
100 g saure Sahne (20% Fett i.Tr.)
125 g Sahne
100 g Gouda, frisch gerieben
Für die Form: Fett

Raffiniert
Für Rundliche

Bei 4 Personen pro Portion etwa:
2300 kJ/550 kcal
30 g Eiweiß · 31 g Fett
45 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 50 Minuten

1. Den Reis mit etwa 150 ml Wasser und 1/2 Teelöffel Salz zum Kochen bringen und in etwa 15 Minuten garen.

2. Die Zucchini waschen, von den Stiel- und Blütenansätzen befreien und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien, halbieren und achteln. Die Champignons waschen und halbieren. Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

3. Den Backofen auf 200° (Gas Stufe 3) vorheizen. Das Hackfleisch mit dem Ei, wenig Salz, dem Paprikapulver, Pfeffer und dem Knoblauch mischen. Den Reis unterrühren.

4. Die Hackfleisch-Reis-Mischung in die gefettete Form füllen. Die Masse andrücken und glattstreichen. Segmentweise die Champignons, die Zucchini und die Tomatenspalten darauf legen. Im Backofen (Mitte) etwa 10 Minuten backen.

5. Die saure Sahne mit der Sahne und dem Käse verquirlen und darauf verteilen. Den Gemüsekuchen in weiteren 20 Minuten fertigbacken.

Kartoffeln vom Blech

Zutaten für 4 Personen:
1,2 kg vorwiegend festkochende
Kartoffeln
1 kleine Stange Lauch · Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Ei · 3 Eßl. Maiskeimöl
300 g Champignons
300 g Tomaten
100 g Emmentaler,
frisch gerieben

Für Rundliche
Preiswert

Pro Portion etwa:
1700 kJ/400 kcal
15 g Eiweiß · 17 g Fett
49 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 50 Minuten

1. Die Kartoffeln waschen, schälen und grob raspeln. Den Lauch putzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Die Kartoffeln, den Lauch, Salz, Pfeffer und das Ei mischen.

2. Ein Blech aus dem Grill mit dem Öl bestreichen. Die Lauchkartoffeln gleichmäßig darauf verteilen.

3. Die Champignons waschen und vierteln. Die Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und achteln.

4. Den Grill anstellen und das Blech in etwa 15 cm Abstand darunterschieben. Nach etwa 7 Minuten die Kartoffeln auflockern und wenden.

5. Die Champignons und die Tomaten zwischen den Rösti verteilen, weitere 7 Minuten grillen. Den Käse darüber streuen und weitere 2 Minuten grillen.

Tip!

Wer keinen Backofen mit Grill hat, kann auch den Backofen auf 240° (Gas Stufe 5) vorheizen und das Gericht auf der unteren Schiene in etwa 20 Minuten backen. Die Kartoffeln dann nicht wenden.

Im Bild oben: Gemüsekuchen
Im Bild unten: Kartoffeln vom Blech

Putenbraten mit Paprika

Zutaten für 4 Personen:
3 rote Paprikaschoten
2 mittelgroße Karotten
2 mittelgroße Zwiebeln
2 mittelgroße Tomaten
1 kleiner Putenrollbraten
(etwa 750 g)
mildes Paprikapulver
1 Eßl. Sojasauce
1 Eßl. Maiskeimöl
Salz
1 kg Kartoffeln
125 g Sahne

Für Rundliche

Pro Portion etwa:
2300 kJ/550 kcal
54 g Eiweiß · 16 g Fett
49 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde 10 Minuten

1. Die Paprikaschoten waschen, von den Stielansätzen, den Trennwänden und den Kernen befreien, halbieren und grob würfeln. Die Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und würfeln. Die Tomaten waschen und vierteln, dabei die Stielansätze herausschneiden.

2. Den Putenrollbraten mit Paprikapulver und Sojasauce einreiben. In einer Kasserolle das Öl erhitzen. Das Gemüse darin anbraten, das Fleisch darauf setzen, alles salzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in etwa 50 Minuten garen.

3. Die Kartoffeln waschen und mit Schale in wenig Salzwasser in etwa 20 Minuten garen. Die Kartoffeln vor dem Essen pellen. Das Fleisch aus der Sauce heben. Das Gemüse pürieren, die Sahne hinzufügen, mit Salz abschmecken.

4. Den Braten in Scheiben schneiden und mit der Sauce und den Kartoffeln servieren.

Hähnchenkeulen mit Karottenreis

Zutaten für 4 Personen:
4 kleine Hähnchenkeulen
(je etwa 180 g)
Salz
2 Teel. mildes Paprikapulver
2 Eßl. Butter (etwa 15 g)
4 Zwiebeln
1 Teel. scharfes Paprikapulver
800 g Karotten
250 g parboiled Vollkornreis
4 Eßl. Sahne
2–3 Teel. Mehl

Für Rundliche

Pro Portion etwa:
1500 kJ/360kcal
28 g Eiweiß · 16 g Fett
53 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde 10 Minuten

1. Die Hähnchenkeulen heiß abwaschen, trockentupfen und mit etwas Salz und mildem Paprikapulver einreiben. In einer Kasserolle 1 Eßlöffel Butter erhitzen, die Hähnchenkeulen bei mittlerer Hitze darin von beiden Seiten anbraten.

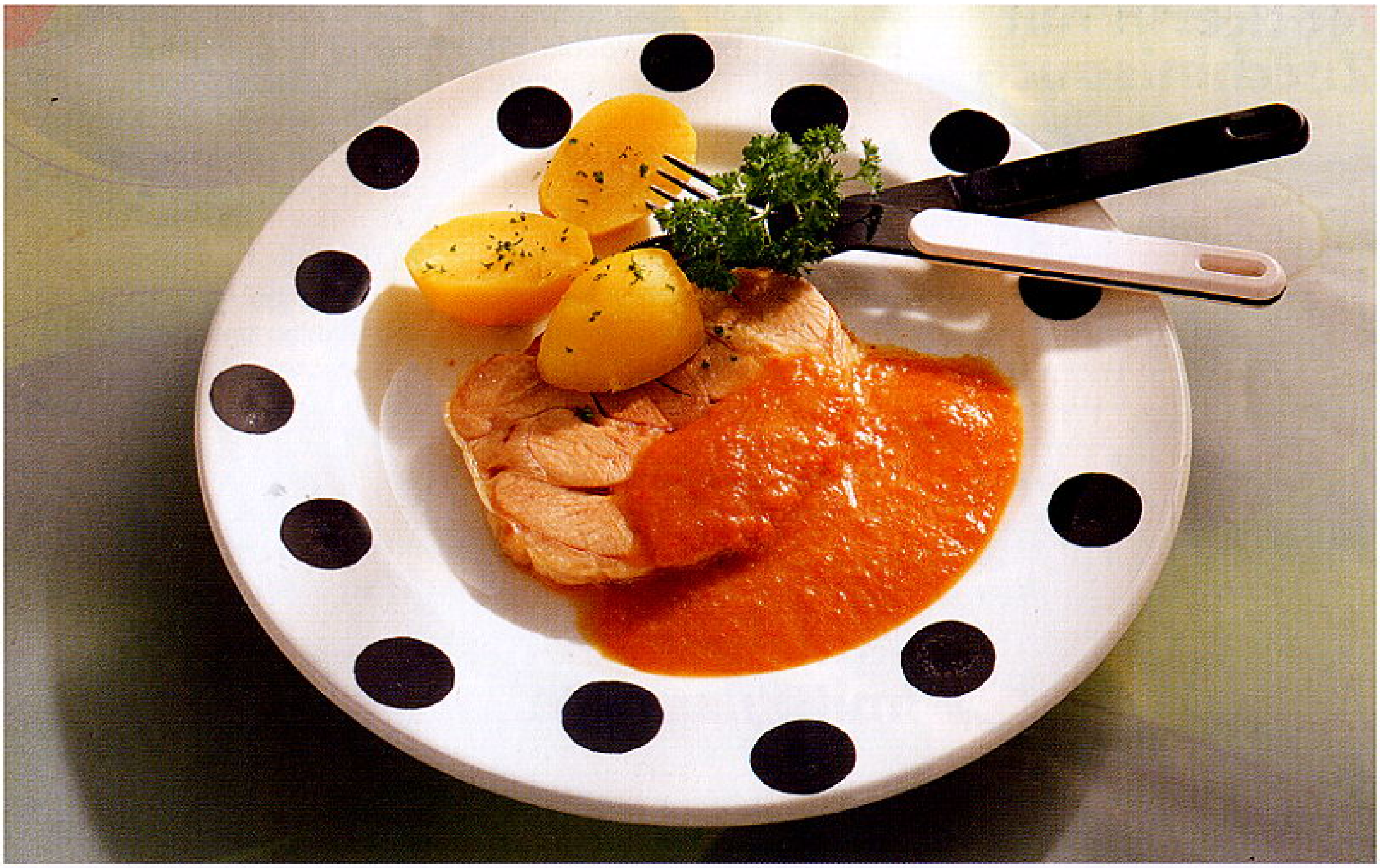
2. Die Zwiebeln schälen und würfeln, zum Fleisch geben und mitbraten. Das scharfe Paprikapulver und etwas Salz dazugeben, 1 Tasse Wasser angießen und umrühren. Die Hähnchenkeulen geschlossen bei schwacher Hitze etwa 40 Minuten schmoren. Zwischendurch einmal wenden.

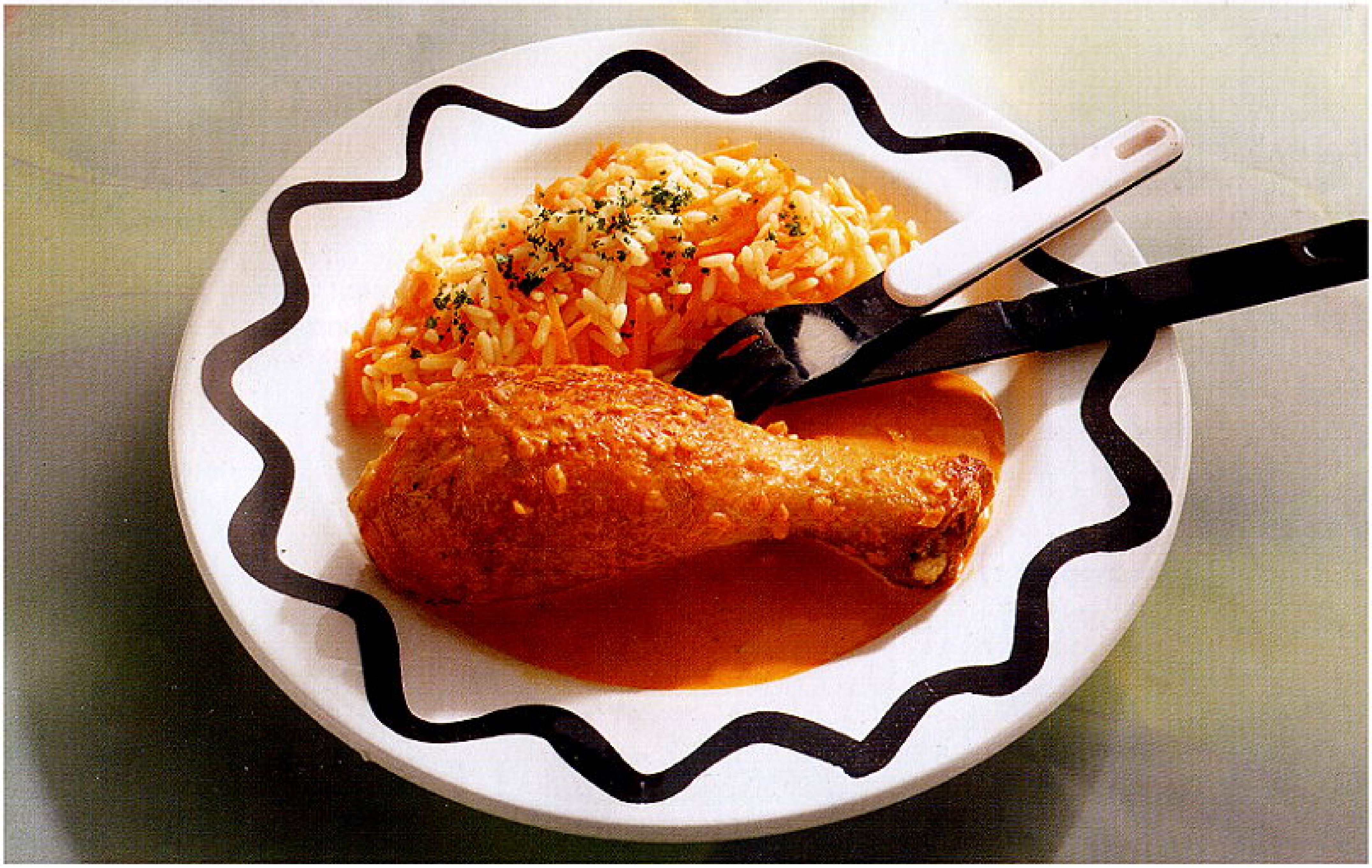
3. Die Karotten waschen, schälen und raspeln. Die restliche Butter in einem Topf zerlassen, die Karotten darin andünsten, dann den Reis hinzufügen und mit 1/2 l Wasser aufgießen. Mit etwa 2 Teelöffeln Salz zum Kochen bringen. Den Reis bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten quellen lassen.

4. Die Hähnchenkeulen aus dem Fond heben. Den Fond mit Wasser auf etwa 200 ml verlängern und die Sahne dazugeben. Das Mehl mit etwas Wasser anrühren, in die kochende Sauce rühren und bei schwacher Hitze etwa 3 Minuten köcheln lassen.

5. Die Hähnchenkeulen in der Sauce mit dem Karottenreis servieren.

Bild oben: Putenbraten mit Paprika
Bild unten: Hähnchenkeulen mit Karottenreis





Nockerln mit Zucchinisauce

Zutaten für 4 Personen:
250 g Magerquark
250 g Hüttenkäse
2 Bund Schnittlauch
4 Eier
2 Eßl. Maiskeimöl
Salz · 2 Eßl. Mehl
200 g Vollkorngrieß
600 g Zucchini
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1/8 l Gemüsebrühe
100 g Crème fraîche
Muskatnuß, frisch gerieben

Preiswert

Pro Portion etwa:
2400 kJ/570 kcal
32 g Eiweiß · 25 g Fett
54 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten

1. Den Quark und den Hüttenkäse abtropfen lassen. Den Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden.

2. Den Quark, den Hüttenkäse, die Schnittlauchröllchen, die Eier, 1 Eßlöffel Öl, etwas Salz, das Mehl und den Grieß verrühren. Die Masse kurz ziehen lassen.

3. Die Zucchini waschen, putzen und grob raspeln. Die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln.

4. Das restliche Öl erhitzen. Die Zwiebel, den Knoblauch und die Zucchini darin anbraten und bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten dünsten.

5. Mit der Brühe und der Crème fraîche zermusen und mit Salz und Muskat würzen.

6. Salzwasser aufkochen. Mit einem nassen Eßlöffel Nockerln abstechen und darin bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten ziehen lassen. Herausheben und mit der Sauce servieren.

Pinienknödel mit Pilzsauce

Zutaten für 4 Personen:
2 Zwiebeln
50 g Pinienkerne
2 Eßl. Maiskeimöl
1/2 l Milch
1/4 l Gemüsebrühe
250 g Grünkernschrot
600 g Egerlinge
1 Eßl. Zitronensaft
2 Eier · Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
Muskatnuß, frisch gerieben
2 Eßl. alter Gouda, frisch gerieben
100 ml Kaffeesahne,
10% Fett i. Tr.
1 Eßl. frisch gehackte Petersilie

Nervennahrung

Pro Portion etwa:
2300 kJ/550 kcal
23 g Eiweiß · 26 g Fett
56 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

1. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Pinienkerne hakken. 1 Eßlöffel Öl erhitzen und die Pinienkerne darin rösten. Die Hälfte der Zwiebelwürfel dazugeben und anbraten.

2. Die Milch, die Brühe und den Grünkernschrot in etwa 10 Minuten unter Rühren zu einer dicken Masse kochen lassen. Dann etwas abkühlen lassen.

3. Die Egerlinge waschen und in Scheiben hobeln. Mit dem Zitronensaft beträufeln.

4. Die Grünkernmasse mit den Eiern, Salz, Pfeffer, Muskat und dem Käse vermischen. Daraus Klößchen formen.

5. Salzwasser zum Kochen bringen, die Klöße hineingeben, den Deckel halb auflegen und die Klöße etwa 12 Minuten ziehen lassen.

6. Das restliche Öl erhitzen. Die übrigen Zwiebeln darin anbraten. Die Egerlinge hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Etwa 8 Minuten dünsten. Die Kaffeesahne dazugießen und einkochen lassen.

7. Die Klöße herausnehmen. Mit der Petersilie bestreuen und mit der Sauce servieren.

Im Bild oben:
Nockerln mit Zucchinisauce
Im Bild unten:
Pinienknödel mit Pilzsauce

Gemüse-frikassee

Fleisch mit magenfreundlichem Gemüse, kurz gedünstet in viel Sauce – das tut abends gut!

Zutaten für 4 Personen:
3 Stangen Bleichsellerie
300 g Karotten
300 g Zucchini
2 Eßl. Butter oder ungehärtete Margarine (etwa 40 g)
1/4 l Gemüsebrühe
400 g Putenschnitzel
1 Eßl. Sojasauce
2 Eßl. Mehl
1/4 l Milch
Salz
2 Eßl. Crème fraîche
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
Muskatnuß, frisch gerieben

Für Rundliche

Pro Portion etwa:
1300 kJ/310 kcal
27 g Eiweiß · 15 g Fett
19 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

1. Den Bleichsellerie, die Karotten und die Zucchini waschen. Die Enden von den Selleriestangen abschneiden, dabei die Fäden abziehen. Die Karotten schälen. Den Bleichsellerie und die Karotten in schmale Streifen schneiden. Die Zucchini von den Stiel- und Blütenansätzen befreien und würfeln.

2. In einem Topf 1 Eßlöffel Butter oder Margarine erhitzen. Die Bleichsellerie- und die Karottenstreifen darin andünsten, mit der Brühe angießen und etwa 5 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.

3. Inzwischen die Putenschnitzel in schmale Streifen schneiden und mit der Sojasauce beträufeln. Die Fleischstreifen in die Brühe geben. Alles weitere 5 Minuten kochen lassen. Die Zucchiniwürfel hinzufügen und weitere 10 Minuten garen.

4. Die restliche Butter mit dem Mehl verkneten. Die Milch zur Brühe gießen, die Mehlbutter in Flöckchen dazugeben und unter Rühren so lange kochen, bis sich die Flocken aufgelöst haben und die Sauce gebunden ist. Mit Salz, Crème fraîche, Pfeffer und Muskat würzen. Dazu paßt Reis oder Kartoffelpüree.

Karottenklöße in Zitronensauce

Zutaten für 4 Personen:
1 mittelgroße Zwiebel
1/2 l Gemüsebrühe
1 unbehandelte Zitrone
250 g Karotten
400 g mageres gemischtes Hackfleisch
1 Ei
1 Eßl. Tomatenmark
Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2–3 Eßl. zarte Haferflocken
1 Bund Petersilie
50 g Crème fraîche
1–2 Teel. Speisestärke

Für Rundliche

Pro Portion etwa:
1600 kJ/380 kcal
24 g Eiweiß · 27 g Fett
11 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

1. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Die Zwiebelwürfel in der Brühe etwa 2 Minuten mitkochen lassen. Die Zitronenschale abreiben und ebenfalls in die Brühe geben.

2. Die Karotten schälen und fein reiben. Mit dem Hackfleisch, dem Ei, dem Tomatenmark, Salz, Pfeffer und den Haferflocken zu einem Teig kneten. Aus der Masse kleine Klößchen formen und in der kochenden Brühe bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen, dabei einmal wenden.

3. In der Zwischenzeit die Zitrone auspressen. Die Petersilie waschen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.

4. Die Klößchen aus der Brühe heben. Die Crème fraîche unterrühren. Die Speisestärke mit etwas Wasser anrühren, unter die Sauce rühren und nochmals kurz kochen lassen. Die Petersilie und den Zitronensaft dazugeben. Dazu paßt Reis, Kartoffeln oder auch Couscous.

Grüner Fisch mit Bouillongemüse

Zutaten für 4 Personen:
700 g Kabeljaufilet
4 Eßl. Zitronensaft
3/8 l Gemüsebrühe, Salz
800 g Kartoffeln
800 g Karotten
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1–2 Bund Schnittlauch
1 Teel. Butter
2 Eßl. Crème fraîche
Für die Alufolie: Öl

Für Rundliche

Pro Portion etwa:
1400 kJ/330 kcal
34 g Eiweiß · 7 g Fett
33 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 50 Minuten

1. Die Kabeljaufilets kalt waschen, trockentupfen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Im Kühlschrank kurz ruhen lassen.

2. Die Brühe aufkochen. Die Kartoffeln und die Karotten waschen, schälen und würfeln. Die Kartoffeln und die Karotten in der Brühe bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen.

3. Die Fischfilets leicht salzen und pfeffern. Den Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Die Filets darin von allen Seiten wenden. Ein ausreichend großes Stück Alufolie einölen, die Fischfilets auf die Folie legen und die Folie gut verschließen.

4. Die Folie mit dem Fisch auf das kochende Gemüse legen und zugedeckt etwa 15 Minuten garen.

5. Die Folie mit dem Fisch aus dem Topf heben. Die Folie öffnen und den Fisch in eine Schüssel geben. Die Butter und die Crème fraîche unter das Gemüse rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Beides getrennt servieren.

Tip!

Meeresfische sind für Kinder besonders wichtige Jodlieferanten. Allerdings: Verhüllt schmeckt Kindern Fisch oft am besten. Ganz wichtig ist: Der Fisch muß sehr frisch sein. Wenn Sie keinen guten Fischhändler haben, greifen Sie lieber zu qualitätsvollen Tiefkühlprodukten.

Saucen-Fisch

Zutaten für 4 Personen:
800 g Rotbarschfilet
3 Eßl. Zitronensaft
500 g Zucchini
1 Frühlingszwiebel oder Babylauch
500 g Blattspinat
1 Eßl. Butter oder ungehärtete
Margarine · Salz
weißer Pfeffer, frisch gemahlen
200 ml Gemüsebrühe
80 g Crème fraîche

Raffiniert

Pro Portion etwa:
1500 kJ/360 kcal
42 g Eiweiß · 18 g Fett
5 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten

1. Den Fisch kalt waschen, trockentupfen und würfeln. Mit dem Zitronensaft beträufeln.

2. Die Zucchini waschen, von den Stiel- und Blütenansätzen befreien und in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebel oder den Babylauch putzen und in dünne Ringe schneiden. Den Spinat waschen, putzen und abtropfen lassen.

3. Die Butter zerlassen. Die Zwiebel- oder Lauchringe und die Zucchinistreifen darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gemüsebrühe hinzufügen und bei schwacher Hitze etwa 3 Minuten köcheln lassen.

4. Die Crème fraîche unterrühren. Den Spinat dazugeben und 1–2 Minuten dünsten, bis er zusammenfällt. Die Fischwürfel einlegen und alles bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten ziehen lassen. Mit Pfeffer und Salz würzen. Dazu paßt Reis, Couscous oder auch Pellkartoffeln.

Im Bild oben:
Grüner Fisch mit Bouillongemüse
Im Bild unten: Saucen-Fisch

Hirsotto oriental

Zutaten für 4 Personen:
2 Frühlingszwiebeln
1 mittelgroßer Apfel
500 g Kürbis (ohne Schale und Kerne) oder Zucchini
1 Knoblauchzehe
250 g Hirse
2 Eßl. Maiskeimöl
1 Teel. mildes Paprikapulver
1 Prise Kurkuma
40 g Kokosflocken
600 ml Hühnerbrühe
250 g Hühnerbrust
1 Eßl. Zitronensaft
1 Eßl. Sojasauce
1 Teel. Honig
4 Schaschlikspieße

Nervennahrung
Für Rundliche

Pro Portion etwa:
1800 kJ/430 kcal
23 g Eiweiß · 10 g Fett
60 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 50 Minuten

1. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Den Apfel waschen, schälen und klein würfeln. Den Kürbis oder die Zucchini würfeln. Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

2. Die Hirse waschen und abtropfen lassen. 1 Eßlöffel Öl erhitzen. Die Frühlingszwiebeln darin andünsten. Das Paprikapulver und das Kurkuma hinzufügen. Die Apfel- und die Kürbis- oder Zucchinistücke, die Hälfte der Kokosflocken, den Knoblauch und die Hirse dazugeben und kurz andünsten. Die Hühnerbrühe angießen und alles bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten garen.

3. Die Hühnerbrust würfeln. Den Zitronensaft, die Sojasauce und den Honig verrühren. Das Fleisch darin marinieren. Dann auf die Spieße stecken. Das restliche Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Fleisch bei mittlerer Hitze von allen Seiten anbraten.

4. Die Spieße auf das Hirsotto legen und mit den restlichen Kokosflocken bestreut servieren.

Broccolireis mit Tomatensahne

Zutaten für 4 Personen:
600 g Broccoli
1 Eßl. Butter oder ungehärtete Margarine (etwa 20 g)
20 g Pinienkerne
250 g parboiled Vollkornreis
600 ml Gemüsebrühe
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
Salz
Muskatnuß, frisch gerieben
300 g Fleischtomaten
100 g Sahne
1 Eßl. Parmesan, frisch gerieben (etwa 20 g)

Für Rundliche

Pro Portion etwa:
1800 kJ/430 kcal
14 g Eiweiß · 18 g Fett
54 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 50 Minuten

1. Den Broccoli waschen und in Röschen teilen. Die Stiele putzen, dicke Stiele schälen und klein würfeln.

2. Die Butter erhitzen. Die Pinienkerne darin anrösten. Die Broccolistiele dazugeben und unter Rühren etwa 5 Minuten anbraten. Den Reis hinzufügen und anbraten, bis er glasig ist.

3. Die Brühe angießen. Die Broccoliröschen hinzufügen und alles zugedeckt in etwa 10 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

4. Die Tomaten mit kochendheißem Wasser überbrühen. Die Tomaten häuten, vierteln, dabei die Kerne und die Stielansätze entfernen. Das Fruchtfleisch fein hacken.

5. Die Sahne steif schlagen das Tomatenfleisch und den Käse unterziehen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zum Broccolireis reichen.

Bild oben: Hirsotto oriental
Bild unten:
Broccolireis mit Tomatensahne

Weizensalat mit Spinat und Aprikosen

Zutaten für 4 Personen:
250 g Weizenkörner
400 ml Gemüsebrühe
3 Eßl. Keimöl
300 g frische oder
150 g getrocknete Aprikosen
150 g Blattspinat oder Feldsalat
150 g Putenschinken
in dünnen Scheiben
1 Teel. milder Senf
1 Teel. gehackte Petersilie
Kräutersalz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
Zimtpulver
2 Eßl. Aceto balsamico oder
Obstessig
2 Eßl. Sahne

Nervennahrung

Pro Portion etwa:
1500 kJ/360 kcal
18 g Eiweiß · 11 g Fett
44 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde

1. Den Weizen mit der Gemüsebrühe im Schnellkochtopf bei Normalstufe in etwa 40 Minuten garen. Die getrockneten Aprikosen und 1/4 l zusätzliche Brühe gleich mitkochen. Den Weizen abtropfen lassen, dabei die Brühe auffangen und für das Dressing beiseite stellen. Die Aprikosen herausnehmen.

2. 1 Eßlöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und den Weizen darin unter Rühren leicht rösten. Dann auf einem Brett ausbreiten und abkühlen lassen.

3. Die frischen Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen. Die frischen oder gegarten Aprikosen in Spalten schneiden.

4. Den Spinat oder den Feldsalat putzen, gründlich waschen, abtropfen lassen und klein zupfen. Den Putenschinken in schmale Streifen schneiden.

5. Alle Zutaten vermischen. Für das Dressing 1/8 l Brühe mit dem Senf, der Petersilie, etwas Kräutersalz, Pfeffer, Zimt, dem Essig, der Sahne und dem restlichen Öl verrühren. Das Dressing über dem Salat verteilen.

Quinoasalat mit Radieschen

Zutaten für 4 Personen:
1 Zitrone
2 Teel. Olivenöl
250 g Quinoa (ersatzweise Hirse)
Salz · 2 Bund Radieschen
150 g milder Schafkäse
2 Bund Schnittlauch
1 Bund Dill · 1 große Salatgurke
1 Knoblauchzehe
150 g saure Sahne
150 g Joghurt (3,5% Fett i.Tr.)
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Für Hänflinge

Pro Portion etwa:
1800 kJ/430 kcal
16 g Eiweiß · 18 g Fett
51 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

1. Die Zitrone auspressen und den Saft mit Wasser auf 400 ml auffüllen. 1 Teelöffel Olivenöl erhitzen. Das Quinoa darin bei mittlerer Hitze anbraten, dann das Zitronenwasser dazugießen. Mit Salz würzen. Das Quinoa in etwa 15 Minuten bei schwacher Hitze garen. Auf eine Platte geben und auskühlen lassen.

2. Die Radieschen putzen, waschen und vierteln. Den Käse zerbröckeln. Den Schnittlauch und den Dill waschen. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Den Dill fein hakken. Die Gurke waschen, schälen und in Streifen hobeln.

3. Die Radieschen, den Schafkäse, die Schnittlauchröllchen, den Dill und die Gurkenstreifen mit dem Quinoa vermischen.

4. Die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Die saure Sahne mit dem Joghurt, dem restlichen Öl, Salz, Pfeffer und dem Knoblauch vermischen. Die Sauce unter den Salat mischen.

Im Bild oben:
Weizensalat mit Spinat und Aprikosen
Im Bild unten:
Quinoasalat mit Radieschen

Lumpengrill

Die Snacks können Sie entweder etwa 10 Minuten grillen oder im vorgeheizten Backofen bei 220° (Gas Stufe 4) in 15–20 Minuten braten. Wenn Sie alles draußen auf dem Holzkohlengrill zubereiten möchten, sollten Sie das Grillgut auf gut geölte Alufolie oder spezielle Aluschalen legen. Das verhindert das Entstehen von schädlichen Röststoffen.

Zutaten für 8 Personen:

Für Knusper-Flügel:
8 Putenflügel à etwa 150 g
1 Teel. Sojasauce
2 Eßl. Maiskeimöl
1 Teel. milder Senf
1 Eßl. gemahlene Mandeln (etwa 20 g)

Für Spare-Rips:
8 fleischige Spare-Rips à etwa 200 g
2 Eßl. Ketchup
1 Teel. Honig
1 Eßl. Maiskeimöl
1 Teel. Worcestersauce

Für Krusten-Zucchini:
4 Zucchini à etwa 100 g
Salz
50 g Paniermehl
1 Eßl. Parmesan, frisch gerieben (etwa 20 g)
2 Eßl. Olivenöl

Für Pizza-Tomaten:
4 Tomaten
80 g Mozzarella
1 Scheibe Grahambrot (etwa 40 g)
Kräutersalz
1 Eßl. Olivenöl
1 zerdrückte Knoblauchzehe

Für Kräuterpilze:
8 große Champignons à etwa 30 g
60 g Kräuter-Frischkäse
1 Eßl. Crème fraîche
1 Eßl. Sesamsamen

Für Raclette-Kartoffeln:
4 Pellkartoffeln à etwa 100 g
1 Teel. Basilikum in Öl
8 kleine Scheiben Raclettekäse

Für Honig-Karotten:
8 kleine Karotten
1 Teel. Honig
2 Eßl. Butter
1 Prise Zimtpulver

Kinderleicht • Raffiniert

Pro Portion etwa:
3330 kJ/790 kcal
63 g Eiweiß · 51 g Fett
22 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde

1. Die Putenflügel heiß abwaschen und trockentupfen. Die Sojasauce mit dem Öl, dem Senf und den Mandeln verrühren. Die Flügel damit einpinseln und kurz ziehen lassen. Von allen Seiten knusprig braun grillen.

2. Die Spare-Rips auseinanderschneiden. Das Ketchup, den Honig, das Öl und die Worcestersauce mischen. Das Fleisch damit bepinseln und ziehen lassen. Von allen Seiten braun grillen.

3. Die Zucchini waschen, putzen und längs durchschneiden. Die Schnittflächen salzen. Das Paniermehl und den Parmesan mischen. Die Mischung über die Zucchini streuen und diese mit dem Öl beträufeln. Die Zucchinischeiben grillen, bis die Kruste braun ist.

4. Die Tomaten waschen und halbieren, dabei die Stielansätze entfernen. Die Kerne über einem Sieb herauslösen, dabei den Saft auffangen. Den Mozzarella und das Brot würfeln. Mit dem Tomatensaft, dem Kräutersalz, dem Öl und dem Knoblauch mischen. Die Tomaten damit füllen und grillen, bis der Käse geschmolzen ist.

5. Die Champignons waschen und trockenreiben. Die Stiele herausdrehen. Den Frischkäse mit der Crème fraîche und den Sesamsamen vermischen. Die Champignons damit füllen und grillen, bis der Käse flüssig ist.

6. Die Kartoffeln pellen, längs durchschneiden und mit der Basilikumpaste bestreichen. Die Käsescheiben entrinden und darauf legen. Die Kartoffeln grillen, bis der Käse schmilzt.

7. Die Karotten putzen und schälen. Den Honig mit der Butter und dem Zimt vermischen. Die Honig-Butter auf die Karotten streichen und diese rundherum goldbraun grillen.

***1** Knusper-Flügel; **2** Spare-Rips; **3** Raclette-Kartoffeln; **4** Kräuterpilze; **5** Pizza-Tomaten; **6** Krusten-Zucchini; **7** Honig-Karotten*

1
2
3
4
5
6
7

Super-Dips

Zutaten für 8 Personen:
2 rote Paprikaschoten
Kräutersalz
2 Bund Schnittlauch
1 kg Magerquark
400 g Sahne
1 Teel. mildes Paprikapulver
etwa 1 kg Gemüse zum Dippen, zum Beispiel Radieschen, Gurke, Karotten, Kohlrabi, Blumenkohl, Paprikaschoten, Staudensellerie

Schnell
Für Rundliche

Pro Portion etwa:
1100 kJ/260 kcal
20 g Eiweiß · 17 g Fett
11 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

1. Die Paprikaschoten waschen, abtrocknen und unter Wenden so lange grillen, bis die Haut braun wird und Blasen wirft. Mit einem feuchten Tuch bedecken und abkühlen lassen.

2. Den Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Den Quark halbieren. Eine Portion mit dem Schnittlauch, der Hälfte der Sahne und Kräutersalz cremig rühren.

3. Die Paprikaschoten häuten, entkernen und pürieren. Das Püree mit dem restlichen Quark verrühren, mit Kräutersalz und dem Paprikapulver würzen. Die restliche Sahne steif schlagen und unterziehen.

4. Das Gemüse waschen, in Stücke teilen, auf einer Platte anrichten und zu den Dips reichen.

Bunte Quiche

Zutaten für 8 Personen:
400 g Weizen-Vollkornmehl
1 Ei · Salz
300 g kalte Butter oder Margarine
250 g Zucchini
2 Eßl. Sonnenblumenkerne
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
200 g Tomaten
40 g Rindersalami in dünnen Scheiben
300 g Maiskörner aus der Dose
200 g feine Bratwurst
300 g kleine Pellkartoffeln
3 Frühlingszwiebeln
250 g Sahne · 3 Eier
150 g Schafkäse · 1/4 l Milch
Muskatnuß, frisch gerieben
Für das Backblech: Fett

Raffiniert

Pro Portion etwa:
3900 kJ/930 kcal
23 g Eiweiß · 64 g Fett
66 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 1/2 Stunden

1. Das Mehl mit dem Ei, 1/2 Teelöffel Salz und der Butter verkneten und ruhen lassen.

2. Das Blech einfetten. Etwa ein Fünftel des Teiges beiseite legen. Den restlichen Teig auf dem Blech ausrollen, rundherum einen Rand hochziehen. Aus dem restlichen Teig Rollen formen und den Teig damit in 4 Rechtecke teilen. Den Teigboden mehrfach einstechen. Den Backofen auf 220° (Gas Stufe 4) vorheizen.

3. Die Zucchini putzen und grob raspeln. Die Sonnenblumenkerne rösten, zu den Zucchini geben, alles mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem Viertel verteilen.

4. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Das nächste Viertel mit den Tomaten- und den Salamischeiben belegen.

5. Den Mais abtropfen lassen und auf dem dritten Viertel verteilen. Die Bratwurst aus der Hülle drücken und Kugeln formen. Zwischen dem Mais verteilen.

6. Die Kartoffeln pellen, halbieren und mit der Schnittfläche nach unten auf dem letzten Viertel verteilen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden und dazwischen verteilen.

7. Die Sahne, die Eier und den Käse zermusen. Die Milch dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Auf der Quiche verteilen und im Backofen (unten) in etwa 30 Minuten backen.

Im Bild oben: Bunte Quiche
Im Bild unten: Super-Dips

Spaghetti mit Knusper-Ei

Habt ihr manchmal Lust, selber zu kochen, oder seid ihr mittags manchmal allein zu Hause? Dann nehmt doch selber den Kochlöffel zur Hand. Die Rezepte reichen immer für zwei, damit ihr noch einen Freund einladen könnt. Denn alleine essen macht schließlich keinen Spaß!

Zutaten für 2 Schulkinder:
1 1/2 l Wasser
Salz
2 Teel. Maiskeimöl
150 g Spaghetti
1 rote Paprikaschote
2 kleine Eier
3 Eßl. Milch
1 Prise schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Prise Muskatnuß, frisch gerieben
1 Eßl. Sonnenblumenkerne (etwa 20 g)
1 Eßl. Sesamsamen (etwa 10 g)

Kinderleicht

Pro Portion etwa:
2100 kJ/500 kcal
22 g Eiweiß · 22 g Fett
55 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

1. Gib das Wasser, 1 Teelöffel Salz und 1 Teelöffel Öl in einen großen Topf. Leg den Deckel darauf und bring das Wasser bei starker Hitze zum Kochen. Stell den Temperaturregler auf die niedrigste Stufe, gib die Spaghetti in den Topf und stell die Eieruhr auf 10 Minuten ein.

2. Während die Spaghetti kochen, kannst du schon die Paprikaschote waschen, halbieren, von den Kernen, dem Stiel und den weißen Trennwänden befreien. Schneid dann die Paprikaschote auf einem Brett in schmale Streifen. Leg die Streifen nebeneinander und teil sie quer in Würfel.

3. Schlag die Eier in eine Schüssel, gib die Milch, den Pfeffer, den Muskat und wenig Salz dazu. Verrühr alles. Erhitz 1 Teelöffel Öl in einer beschichteten Pfanne und brat die Sonnenblumenkerne und die Sesamsamen darin kurz an. Gib die Paprikawürfel dazu und rühr dabei etwa 1 Minute lang.

4. Dann kannst du die Eier-Mischung dazugießen. Laß alles bei schwacher Hitze etwa 1 Minute stocken. Wende es mit einem Pfannenheber. Gib die Spaghetti in ein Sieb, laß sie kurz abtropfen und misch sie unter das Rührei.

Saucen-Steak mit Tomaten-Reis

Zutaten für 2 Schulkinder:
3 Teel. Butter oder
ungehärtete Margarine
100 g parboiled Reis
200 ml Tomatensaft
2 kleine Schweinesteaks
1 Teel. Tomatenketchup
Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2 Eßl. Crème fraîche

Kinderleicht
Für Rundliche

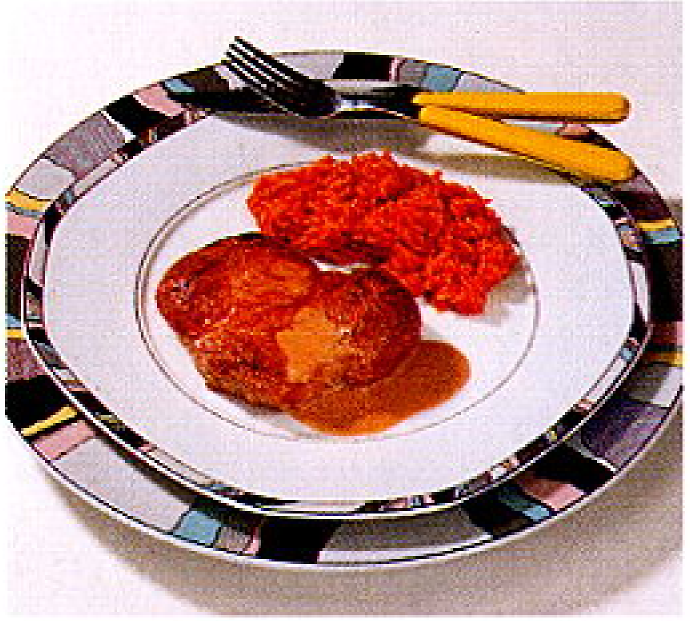
Pro Portion etwa:
1400 kJ/330 kcal
26 g Eiweiß · 23 g Fett
30 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

1. Gib 1 Teelöffel Butter oder Margarine in einen kleinen Topf. Schmelz sie und brat den Reis darin bei schwacher Hitze in etwa 1 Minute an. Gieß den Tomatensaft dazu und koch den Reis bei schwacher Hitze in etwa 20 Minuten.

2. Leg die Steaks auf ein Brett. Bestreich sie beidseitig mit einem Pinsel mit dem Ketchup und würz sie mit Salz und Pfeffer. Schmelz 2 Teelöffel Butter oder Margarine in einer Pfanne. Leg die Steaks ein und brat jede Seite der Steaks darin bei mittlerer Hitze in etwa 4 Minuten an.

3. Wenn die Steaks von beiden Seiten braun sind, gieß 1/2 Tasse Wasser dazu und laß alles bei schwacher Hitze noch etwa 4 Minuten köcheln. Wenn die Flüssigkeit fast verkocht ist, gib die Crème fraîche dazu und nimm die Pfanne vom Herd. Rühr die Sauce um.



4. Verteil den Reis auf zwei Teller. Leg die Steaks neben den Reis und gieß die Sauce darüber. Dazu passen Gurkenscheiben, Radieschen oder Tomaten.

Apfel-Schmarren

Zutaten für 2 Schulkinder:
2 Eier
60 g Mehl
1 Eßl. gemahlene Mandeln
6 Eßl. Milch
1 Prise Salz
2 mittelgroße Äpfel
1 Teel. Mineralwasser
2 Teel. Butter oder ungehärtete Margarine
2 Teel. Zucker
1 Prise Zimtpulver

Kinderleicht • Preiswert

Pro Portion etwa:
1400 kJ/330 kcal
13 g Eiweiß · 15 g Fett
39 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

Variante:
Du kannst aus dem Teig natürlich auch einen Pfannkuchen backen. Aber dazu brauchst du wahrscheinlich die Hilfe eines »Großen«, denn einen Pfannkuchen zu wenden ist nicht so einfach.

1. Schlag die Eier in eine Rührschüssel. Verrühr die Eier, das Mehl und die Mandeln mit einem Schneebesen. Gib dann nach und nach die Milch dazu. Würz den Teig mit dem Salz und laß ihn etwa 5 Minuten ruhen.

2. Wasch die Äpfel und schneid sie in Viertel. Schäl jedes Viertel und entfern dabei das Kerngehäuse. Schneide die Viertel quer in schmale Scheiben. Misch die Apfelstückchen schnell unter den Teig. Gib das Mineralwasser dazu.

3. Gib 1 Teelöffel Butter oder Margarine in eine beschichtete, große Pfanne und erhitz die Butter oder Margarine bei mittlerer Hitze, bis sie schäumt. Gieß dann den Teig hinein. Leg den Pfannendeckel auf und warte dann etwa 2 Minuten.

4. Zerreiß den Schmarren mit zwei Gabeln. Gib die restliche Butter in die Pfanne, dreh dabei die Stücke einmal um, damit er überall gebacken wird. Laß ihn auf einen großen Teller rutschen und bestreu ihn mit dem Zucker und dem Zimt. Dazu paßt frischer Obstsalat (Rezept Seite 34).

Quarkauflauf mit Aprikosen

Zutaten für 2 Schulkinder:
200 ml Milch
1 Stückchen unbehandelte Zitronenschale
70 g Grieß
2 Eier
1 Eßl. Honig
150 g Magerquark
6 Aprikosen
Für die Form: Fett

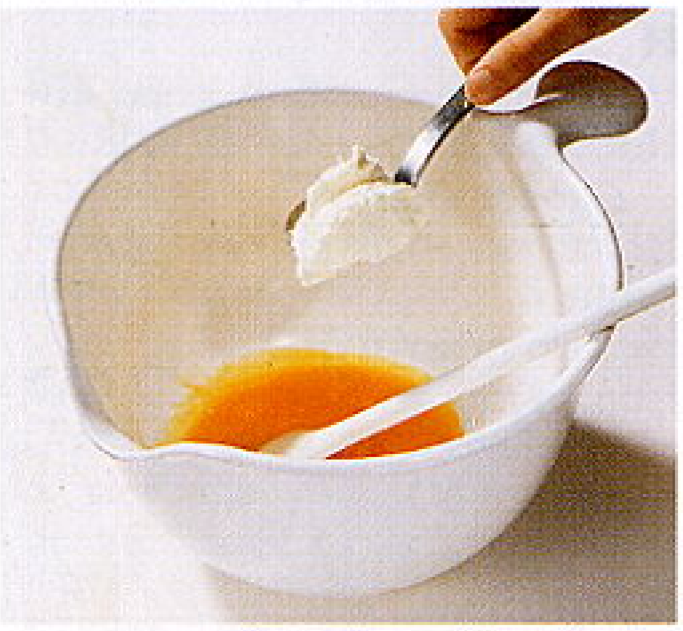
Kinderleicht

Pro Portion etwa:
1900 kJ/450 kcal
24 g Eiweiß · 21 g Fett
39 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

1. Spül einen kleinen Topf mit Wasser aus. Gieß die Milch hinein, gib die Zitronenschale dazu und bring alles bei mittlerer Hitze unter Rühren zum Kochen. Gib den Grieß dazu und laß ihn bei schwacher Hitze unter Rühren in etwa 10 Minuten dick kochen. Wichtig ist, daß du rührst, sonst brennt alles an.

2. Heiz den Backofen auf 200° (Gas Stufe 3) vor. Pinsel eine kleine, feuerfeste Form mit Fett ein. Trenn die Eier in Eiweiße und Eigelbe. Gib das Eiweiß gleich in eine hohe Rührschüssel und das Eigelb in eine andere Schüssel. Mit einem Eiertrenner geht das besonders gut. Schlag die Eiweiße mit dem Handrührgerät sehr steif.



3. Gib den Honig zu den Eigelben und rühr so lange, bis eine cremige Masse entsteht. Fisch die Zitronenschale aus dem Grießbrei. Rühr den Quark und den Grießbrei unter die Eigelbmasse. Nachdem du gut umgerührt hast, zieh den Eischnee unter die Masse und füll sie in die Auflaufform.

4. Wasch die Aprikosen, halbier und entstein sie. Leg sie mit der Schnittfläche nach unten auf den Auflauf und schieb die Form in den heißen Backofen (Mitte). Back den Auflauf in etwa 20 Minuten. Du kannst ihn warm oder kalt essen. Dazu schmeckt Schlagsahne.